

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа  
№ 6»

# Внеурочная деятельность в 1 классе «Разговор о правильном питании»

## Тема: «Самая вкусная и полезная» - занятие - конкурс

Автор презентации:  
Т. И. Туран,  
учитель начальных классов  
г. Новокузнецк, 2016



# Из истории каши



**Русская каша**



**Каша – это исконно  
русское блюдо.  
Специальные каши  
варились в честь  
любого  
знаменательного  
события.**



# Из истории каши

**Так, жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу, а затем её съесть. Так проверялась прочность их чувств.**



# Из истории каши

- При рождении ребёнка готовилась “Бабина каша” – крутая, пересоленная, которую должен съесть молодой отец.







**Знаменитый рецепт суворовской каши родился во время исторического перехода армии великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось чуть – чуть гороха, перловки, пшена, гречки. Задумавшись над тем, как же накормить истощённых солдат, Суворов вдруг отдал приказ – всё варить в общем котле, добавив лука и масла. Оказалось очень вкусно и полезно, а такую кашу сих пор называют суворовской.**

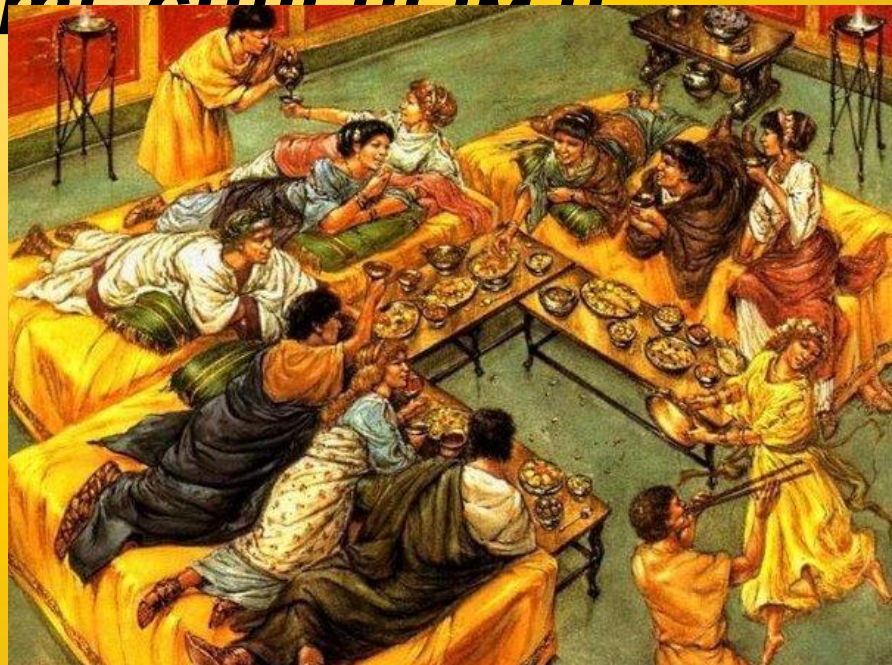
**У русских князей существовал  
обычай – в знак примирения между  
врагами варить кашу. Без каши  
мирный договор считался  
недействительным. С тех пор про  
несговорчивых людей говорят: “С  
ним каши не сварить”**





# **Из истории каши**

**Каша из ячменя входила в ежедневный рацион римских гладиаторов. Считалось, что она помогает стать сильнее и непобедимым.**





**Игра “Отгадай-ка”.**

**Черна, мала  
крошка,  
Соберут немножко,  
В воде поварят,  
Кто съест –  
похвалят.**



# ***Каша гречневая***





**Игра “Отгадай-ка”.**

**Как во поле на  
кургане  
Стоит курица с  
серьгами.**



# Овёс





**Игра “Отгадай-ка”.**

**В землю тёплую  
уйду,  
К солнцу колосом  
взойду,  
В нём тогда таких,  
как я,  
Будет целая семья.**



# Зерно





**Игра “Отгадай-ка”.**

**Золотист он и  
усат,  
В ста карманах –  
сто ребят.**



# ***Колос***



The background is a solid bright yellow. On the left side, there are several stalks of wheat or grain, rendered in shades of brown and gold, with detailed grain heads. The text is centered on the right side of the image.

**Игра “Отгадай-ка”.**

**В поле – метёлкой,  
В мешках –  
жемчужом.**



# ***Пшеница***





# **Конкурс «Объедини в пословицу»**

**Кто не умерен в еде  
печи.**

**не сиди на**

**Хочешь есть калачи  
закромах.**

**хлеб в**

**Когда я ем**

**враг себе.**

**Снег на полях**

**я глух и нем.**



# **Конкурс «Объедини в пословицу»**

**Кто не умерен в еде  
печи.**

**не сиди на**

**Хочешь есть калачи  
закромах.**

**хлеб в**

**Когда я ем**

**враг себе.**

**Снег на полях**

**я глух и нем.**

# **Конкурс «Объедини в пословицу»**

**Кто не умерен в еде  
печи.**

**Хочешь есть калачи  
закромах.**

**Когда я ем**

**Снег на полях**

**не сиди на**

**хлеб в**

**враг себе.**

**я глух и нем.**



# Конкурс «Объедини в пословицу»

**Кто не умерен в еде  
печи.**

**Хочешь есть калачи  
закромах.**

**Когда я ем**

**Снег на полях**

**не сиди на**

**хлеб в**

**враг себе.**

**я глух и нем.**

# Конкурс «Объедини в пословицу»

Кто не умерен в еде  
печи.

Хочешь есть калачи  
закромах.

Когда я ем

Снег на полях

не сиди на

хлеб в

враг себе.

я глух и нем.





**Конкурс «Вкусные и полезные  
добавки в кашу»**

**Меня одну не едят  
И без меня не едят.  
На воду упала и  
сразу пропала.**

# Соль







**Конкурс «Вкусные и полезные  
добавки в кашу»**

**Я бел как снег,  
В чести у всех,  
И нравлюсь вам  
Во вред зубам.**

# ***Сахар***







**Конкурс «Вкусные и полезные  
добавки в кашу»**

**Бело, а не вода,  
Сладкое, а не мёд.  
От бурёнки берут,  
Деточкам дают.**

# ***Молоко***







**Конкурс «Вкусные и полезные  
добавки в кашу»**

**Пчела — трудяга  
создаёт,  
Лениво с ложки он  
течёт,  
Так сам и просится к  
нам в рот  
Густой, янтарный,  
сладкий...**

# Mёд







**Конкурс «Вкусные и полезные  
добавки в кашу»**

**Мы на хлеб его намажем  
И добавим к разным  
кашам.**

**Им мы каши не испортим -  
Поговорка вторит всем.  
Коль его добавим в  
тортик,  
То получим сдобный крем.**

# ***Масло***







**Конкурс «Вкусные и полезные  
добавки в кашу»**

**Груша, яблоко, банан,**

**Ананас из жарких  
стран.**

**Эти вкусные  
продукты**

**Вместе все зовутся**

# Фрукты





**Кто кашу есть не любит,  
Тот просто себя губит.  
Говорят, что щи да каша –  
Это пища наша.**



**Гречневая каша  
Развивает ум.  
Кто не ест такую,  
Действует вслепую.**





**Рисовая – полезная,  
Не даёт толстеть.  
Овсяную просто  
Нужно детям есть!**

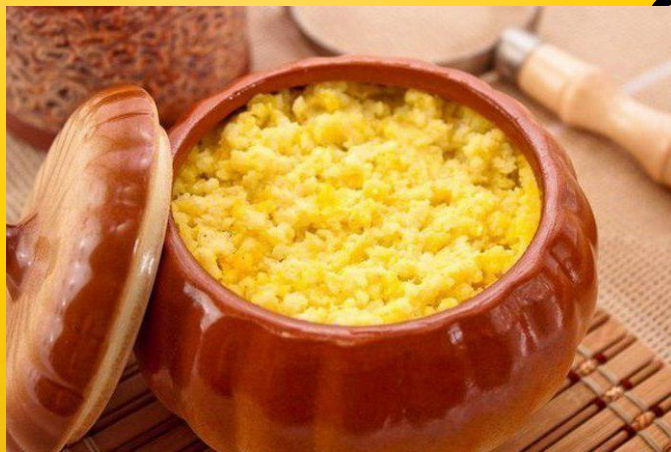


***Перловая, как и ячневая,  
Особый имеет вкус.  
Много ты не раздумывай,  
А мотай на ус!***





**Пшённая, да если там  
Ещё и тыква есть, -  
Это такая вкуснятина,  
Слов восторженных не  
счесть.**





**Да, ребята, понял я,  
Каша – это сила,  
Каша – это рост,  
Если не употреблять её  
Все усилия – коту под хвост!**







**КАША – СИЛА НАША!**