

**Внеклассное занятие на тему: «Что такое винегрет?»
в 3 - А и 3 - В классах МБОУ СОШ №1 г. Покров
Печёнкина Н.В., Петрушкина О.К.
январь 2013 год**

Задачи:

- учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания.
- систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, и других полезных продуктов;
- развивать мышление и познавательную активность, творческие способности учащихся;
- воспитывать чувство коллективизма через практическую деятельность, способствующую сплочению детского коллектива.

обобщить знания обучающихся о значении овощей в питании человека, дать представление о витаминах, которые содержатся в овощах, развивать устную речь обучающихся, обогащать их словарный запас, способствовать формированию здорового образа жизни.

Оборудование:

- карточки с фотографиями овощей для оформления класса ,сырые овощи: картофель, морковь, свекла, лук, головки чеснока, кочан капусты.

- для приготовления винегрета : 2 емкости, столовые ложки для каждого ребенка, заранее сваренные и нарезанные овощи (по классическому рецепту),растительное масло, одноразовая посуда для каждого ребенка .

Ход мероприятия

Ведущий:

- Здравствуйте, ребята! Мы продолжаем разговор о здоровом питании.

“Винегрет”шоу открывается!

- А что такое винегрет?

- Это салат, красный цвет которому придает свекла.

- Салат, где много разных вареных овощей.

- Узнаем , какое научное значение имеет слово “ винегрет” и какие существуют версии возникновения этого названия. (история слова «винегрет»)

ВИНЕГРЕТ (от франц vinaigre — уксус) — закуска из вареных свеклы, картофеля, моркови, соленых овощей (огурцов, грибов) и (или) квашеной капусты и лука с заправкой из раст. масла и уксуса. Часто в В. добавляют вареное или жареное мясо, рыбу, сельдь и др. продукты, зелень. Во мн. странах В. наз. рус. салатом. В 19 в. В. готовили с добавлением мяса жареной дичи и индейки, а также маслин, и он был дорогим ресторанным блюдом. В наст. время В. — одна из распротр., вследствие дешевизны, повседневных закусок (как правило, без мясных добавок).

Утверждают, что название "винегрет" появилось в царствование Александра Первого, а ранее предпочитали все компоненты этого блюда есть отдельно.

Работавший в дворцовой кухне знаменитый французский повар Антуан Карем, наблюдая за работой русских поваров, заинтересовался приготовлением неизвестного ему салата. Увидев, что готовое блюдо повара поливают уксусом, Карем, указывая на него, спросил: "Винегр?" (по-французски vinaigre - уксус). Поварам показалось, что он произнес название блюда, и они согласно закивали головами: "Винегрет, винегрет..." Так в царском меню появилось новое название блюда, которое, выйдя за пределы дворца, упростилось до неузнаваемости и скоро стало обычной закуской русских людей Действительно, при кажущейся простоте этого блюда, выглядит оно замечательно, да и вкус отменный, запоминающийся. Хотите, чтобы винегрет был равномерно окрашен розовым - мелко порубите все составляющие, смешайте, полейте свекольным соком (или отваром), а затем маслом. Если по душе настоящий цвет ингредиентов (морковь - оранжевая, картофель - белый, огурцы - зеленые), то отдельно измельчите свеклу и остальные продукты, в отдельной же посуде приправьте маслом, а уже после этого все соедините.

Поговорим об овощах, составляющих винегрет.

1 ученик Свекла – древний овощ. Она росла в саду вавилонского царя Мардук-аппал-Иддина две тысячи лет назад. Это была листовая свекла – мангольд, которая годилась лишь на салаты, а вот на борщ, винегреты эта свекла не подходила.

2 ученик. Лишь тысячу лет спустя вавилонские, арабские и персидские умельцы доказали, что “корешки” у свеклы могут быть сытней и вкусней, чем “вершки”. Восток за полторы тысячи лет опередил Запад: Европа все еще продолжала готовить свекольные салаты.

3 ученик Восточная, мелкая и малосладкая, корнеплодная свекла появилась в Европе только после крестовых походов. Ей отвели место сначала в садах, а затем на огородах, рядом с листовой свеклой – мангольдом.

4 ученик Столовая свекла, введенная в культуру в глубокой древности, с давних пор широко используется в нашей стране для приготовления винегретов. Борщей, маринадов. Весной в пищу идут молодые листья и черешки, осенью и зимой – корнеплоды

Попробуем перечислить овощи, составляющие винегрет, а для этого надо отгадать загадки.

Сценка” Спор овощей” – дети в костюмах играют роли овощей .

Чеснок :

Ой, ой-ей-ей! Нас сложили очень густо, Не дави же так, капуста.
Ты толста и так кругла. Ты на спинку мне легла.
Не толкайся ты, картошка. Вправо откатись немножко.
Я малышка чесночок, не давите мне на бок.

МОРКОВЬ:

Вы ответьте мне по чести, в вашей не нуждаюсь лести,
Главный овощ я - морковь! В ротик прыгаю я ловко!
Содержу я витамин. Очень нужный каротин
Я очень старался и очень спешил
И вам винегретик, друзья, накрошил.

ЧЕСНОК:

Не хвались ты каротином. Я от гриппа и ангины,
От простуды, разной хвори, съешь меня - не будет боли!

СВЕКЛА:

Чесноку не верьте, дети. Самый горький он на свете.
Я свеколка - просто диво, так румяна и красива!
Будешь свеколкой питаться, кровь вся будет очищаться!

МОРКОВЬ:

Очищается вся кровь? Главный овощ я - морковь!
Вот и огурец пострел к нам нежданно подоспел.

ОГУРЕЦ:

Что? Огурчик вам не нужен? Без него, ну что за ужин?
И в рассольник, и в салат огурчику каждый рад!

КАПУСТА:

Я - капуста, всех толщей! Без меня не будет щей.
Борщ, салат и винегрет любят кушать на обед
И при том учтите, дети, главный овощ я в диете.

ПОМИДОР:

Вы кончайте глупый спор, всех главнее – помидор.
Раскрасавец хоть куда, я не овощ, а звезда!
Какие персонажи этой сценки могут составить винегрет? (морковь, свёкла, огурец, капуста)
Отгадайте другие составные винегрета:

Кругла, рассыпчата, бела, на стол она с полей пришла.
Ты подсоли ее немножко, ведь, правда, вкусная (картошка)
Заставит заплакать всех вокруг, хоть он и не драчун, а (лук)

Историк: Больше всего ценит человек овощи, так как они помогают ему быть здоровым и бодрым. Овощи богаты витаминами. Открыл витамины русский доктор Н. И. Лунин 1880 году

Врач-диетолог: Эти овощи очень полезны. Свекла отличается от других овощей высоким содержанием сахара (9%), в ней имеется небольшое количество яблочной и щавелевой кислот, витамины С и В. Эти витамины необходимы для нормальной работы организма, особенно в зимнее время.

Повар: Я расскажу вам о правилах варки свеклы, чтобы все витамины сохранить.

- посуду для варки свеклы следует правильно подбирать по объему, чтобы меньше оставалось пространства для воздуха;
- при варке свеклу следует закладывать только в кипящую воду;
- не рекомендуется варить свеклу в подсоленной воде – вкус ее ухудшается;
- чтобы свекла при варке не потеряла цвет, можно добавлять в воду или в бульон немного сахара, из расчета 0,5 чайной ложки на 2 л воды.

Медик: Наступило знакомство со следующим овощем. Это морковь..

1 ученик Медики всегда славили морковь. Каротин корнеплода превращается в витамин А. Витамин А улучшает зрение. Это давно известно. Но светила медицинской науки высказывали о нашей огородной спутнице и еще более смелые суждения. “Тертая морковь, - писал в 1875 году хирург Пирогов, - домашнее средство против рака”.

2 ученик За последнее время все настойчивее рекомендуют пить овощные соки, в основе всех этих коктейлей – морковный сок. (например, на десять частей сока – 7 частей морковного, 3 – огуречного или 7 частей морковного, 2 части петрушечного и 1 часть сельдерейного) Морковный сок всегда во главе.

3 ученик Морковь в любом виде – свежем, пареном, вареном – полезна для всех. Она поддерживает организм в здоровом состоянии. Нантская 4 – это самый скороспелый сорт – от посева до уборки проходит от 105 до 120 дней.

Повар: Вот полезные советы про морковь:

-морковь кладут в салаты, используют сырой в качестве гарнира, а также маринуют.

- при варке морковь лучше опускать в кипящую воду, так как в ней отсутствует растворенный кислород и лучше сохраняется витамин С;

Диетолог: Назовите овощ, который у нас называют вторым хлебом и каждый день хозяйки используют его для приготовления разных блюд. (ответы детей). Давным-давно о его существовании вообще не знали в России. А дело было так.

Историки:

1. Пятьсот лет назад никто в Европе не знал, что есть такое растение – картофель. Да и откуда было знать, если до родины картофеля, Южной Америки, никто из европейских мореходов еще не доплывал.
2. Но вот из дальнего плавания вернулись в Испанию корабли Христофора Колумба, отважного мореплавателя. Колумб преподнес в дар их величеству королю и королеве Испании открытую им за океаном огромную землю. Согласия индейцев, коренных жителей этой земли (позже ее стали называть Америкой), Колумб не спросил.
3. По пути, проложенному Колумбом, поплыли и другие испанские корабли. Самым ценным грузом, который они привезли на родину, было не награбленное у индейцев золото, а семена, клубни, зерна новых, не известных Европе растений.
4. Не везде приняли новинку. Кое-где в России даже начались картофельные бунты. Русские мужики поверили слухам, будто картошка – “Чертово яблоко”, сажать ее грех, землю запоганишь, без хлеба останешься. По царскому приказу бунтовщиков секли розгами, а самых упрямых даже ссылали в Сибирь. Но не жесткие расправы убедили крестьян, что выгодно сажать картошку. Убедила сама картошка.
5. Когда ученые открыли, что из клубней можно получить крахмал, патоку и спирт, без картофеля уже не могли обойтись ни текстильные, ни картонажные, ни спичечные фабрики, ни спиртовые, а затем и каучуковые заводы.

Ведущий: Пришла очередь огурцов.

Диетолог: До сих пор многие люди считают огурец овощем хотя и вкусным, но с точки зрения питания, в общем бесполезным. Что в нем толку? Калорий почти никаких. Витаминов на копейку. Одна вода.

Врачи:

1. Огуречная вода признана медициной и в косметике как не последняя вещь. Она освежает кожу, удаляет веснушки, делает более здоровым цвет лица. Позднее выяснилось, что огурец освежает не только кожу, но и очищает весь организм.
2. Огурцы – рекордсмены по количеству содержащейся в них воды (96,8%), вопреки мнению многих, они не являются существенными источниками витаминов, хотя сравнительно богаты минеральными солями. Огурец оказывает способность регулировать работу сердца, печени и почек;
3. Таким образом, он регулирует работу почек и сердца. В древности греческие врачи прописывали огуречный сок при всевозможных болезнях с высокой температурой. Современные врачи тоже прописывают.

Ведущий: А теперь послушаем советы поваров.

Повар:

Используя огурцы в неочищенном виде, надо предварительно попробовать кусочек кожуры и убедиться, что она не горчит. Если горчит, огурец следует почистить.

Чтобы подольше сохранить огурцы, можно уложить их в полиэтиленовый мешок или эмалированную ванночку и держать, не закрывая крышкой, на нижней полке холодильника.

Ведущий: Что за скрип? Что за хруст? Это что еще за куст?

Капуста: Как же быть без хруста, если я ... (ребята отвечают хором)

С давних пор я - народная любимица. В старину русская деревня почти круглый год кормилась капустой, которую квасили, запасали впрок.

Историк: Кочан капусты похож на голову, а по-латыни голова называется – “Капут”, отсюда и произошло слово капуста. Родина капусты – берега Средиземного моря. Корни подают из земли воду растению, листья ее тратят. За сутки из них улетучивается полведра воды. На юге, где жарко и сухо, капусте не уродиться. Зато привольно ей на русской равнине, где летом и осенью частые дожди. Холода белокочанная капуста не боится.

Диетолог: В свежей белокочанной капусте содержится столько же витаминов С, сколько в апельсинах или лимонах; с капустой поставляются в организм комплекс минеральных веществ, способствующих поддержанию нормального кислотно-щелочного равновесия.

Повар: Для хозяек и поваров есть много полезных советов, о которых нужно помнить во время приготовления винегрета

- Сегодня мы сами приготовим на обед салат, который называется ВИНЕГРЕТ.

- Какие овощи нам для этого пригодятся? (ответы детей)

- Как мы будем делать винегрет? (нарезать мелко овощи)

- Какой опасный предмет нам пригодиться в работе? (нож)

- Назовите правила обращения с ножом.

- Что ещё необходимо сделать, перед тем как начать готовить винегрет? (вымыть руки, надеть фартук и косынку)

- Для чего их надевают?

- Всё готово, сейчас идём мыть руки и приступаем к работе.

Каждый ребёнок режет отдельно один из овощей. Во время работы напоминаю детям, как надо резать овощи, пользоваться ножом.

Что мы будем делать, когда порежем все овощи? (выложим все нарезанные овощи в салатницу, перемешаем их, добавим растительное масло и соль)

- Что необходимо сделать после окончания работы? (вымыть руки, посуду, прибрать рабочее место) .

- Что мы сегодня на занятии приготовили?

- Из чего делали?

- Какие овощи были у нас?

- Как вы думаете, этот салат полезный и почему?

- Вспомните правила безопасного обращения с ножом.

- А теперь занимайте свои места за столом, и будем пробовать наш винегрет.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!