Шабалина Н.П., учитель начальных классов.

Тема. Молоко. Молочные продукты.

*Цель.* Дать представление о значении молока и молочных продуктах, составе молока.

Задачи.

1. Формирование у младших школьников основ рационального питания.

2. Ознакомление учащихся с полезными продуктами.

3. Формирование представлений учащихся о необходимости заботы о

своем здоровье.

5. Формирование уважительного отношения к традициям питания в семье.

Личностные результаты:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;

- умение в предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- умение сохранять заданную цель;

- умение контролировать свою деятельность по результату;

- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Познавательные УУД:

- поиск и выделение необходимой информации;

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной

форме и письменной;

- анализ объектов с целью выделения признаков;

- построение логической цепи рассуждений.

Коммуникативные УУД:

- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;

- понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой-

либо предмет или вопрос;

- учет разных мнений и умение обосновать собственное;

- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от

партнера по деятельности;

- умение выполнять различные роли в паре, группе (лидера, исполнителя, критика)

**Ход занятия**

***I. Актуализация опорных знаний.***

У. Ребята, сегодня на занятии мы продолжим разговор о правильном питании. Вначале повторим материал, который нам необходим для изучения новой темы.

У. Какие продукты полезно есть?

Д. Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо, рыбу, хлеб и крупы.

У. Распределите на две группы продукты.

1 группа – зелёный флажок. Продукты, которые можно есть каждый день.

2 группа - жёлтый флажок. Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день.

Работая в группах, дети заполняют таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Продукты, которые можно есть каждый день. | Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день. |
| Мясо, рыба, крупы, хлеб, молоко, овощи, фрукты | Сосиски, сыр, сметана, яйца, орехи |

У. Почему вы не выбрали торт, копчёную колбасу, газированные напитки?

Д. Эти продукты не следует есть часто.

***II.* Постановка проблемы.**

У. Скажите, ребята, о каком продукте питании пойдёт разговор на сегодняшнем занятии. Послушайте стихотворение.

- Напиток в стакане твоем белоснежный,

Прохладный, приятный, такой сладко-нежный.  
Снежинками тают во рту пузырьки  
Как пена морская воздушны, легки.  
Ответь же скорей на вопрос интересный:  
Как назовешь ты напиток чудесный?  
Ответить хором мы сможем легко:  
Конечно, в стакане у нас …

Д. МО-ЛО-КО!!!

У. Посмотрите сценку по стихотворению В. Лавриной «Что нужнее? Что вкуснее?» о «споре» продуктов питания. И ответьте на вопрос: «Почему «глубоко повздыхало молоко…»? (Действующие лица: Сыр, Сметана, Творог, Масло, Мороженое. На голове у исполнителей сценки шапочки с соответствующими надписями).

Завязался разговор.  
Что нужнее? Что вкуснее?  
Разгорелся жаркий спор.  
Сыр головастый  
Перед всеми хвастал:  
"Я запашистый,  
Твёрдый, душистый,  
С кругленькими дырами,  
Нет вкуснее сыра!  
Я не то, что молоко,  
Ведь его разлить легко".  
А сметана белая  
Вдруг тоже стала смелая:  
"Я, послушайте, ребята,  
Разливаюсь по салатам,  
По супам и овощам,  
Запеканкам и борщам.  
Без меня и торты —  
Все второго сорта.  
Я нужнее молока,  
Я послаще творожка".  
Тут вмешался творог:  
"Вот из нас-то прок.  
Уваженье к творогам:  
Мы — начинка к пирогам.  
Я нужнее молока  
И сметаны... Ну, слегка".  
Масло тоже не молчало,  
Очень громко всем сказало:  
"Чтобы сделать бутерброд,  
К хлебу масло надо. Вот.  
Без меня блины и кашу  
Есть никто не будет даже.  
Я жирнее молока,  
Сыра, сливок, творожка".  
Тут и мороженое  
Воскликнуло восторженно:  
"А меня-то, а меня-то  
Очень любят все ребята:  
И с клубникой, и с печеньем,  
И с орехом, и с вареньем".  
Помолчало молоко,  
Повздыхало глубоко:  
"Глупые продукты,  
Как же вы забыли,  
Что коровьим молоком  
Все когда-то были?  
Сделан сыр из молока,  
И творог — из молока,  
И сметана с маслом —  
Это детям ясно!"

Д. Молоко вздыхало потому, что все продукты были сделаны из молока, но все продукты забыли об этом.

Дети с помощью учителя формулируют тему занятия и задачи.

Тема: «Молоко и молочные продукты»

Д . Наши учебные задачи:

- познакомиться с составом молока;

- выяснить, какие продукты получают из молока;

- узнать о пользе молока для организма школьника.  
  
***III. Знакомство с составом молока.***

У. Молоко – незаменимый продукт для детского питания. В его состав входят множество веществ, необходимых растущему организму. Сегодня мы изучим состав молока. Все дети знают, что молоко – очень полезный продукт. Правда, не все любят молоко. Но от этого его полезность не уменьшается. В молоке одновременно содержатся все основные вещества пищи – это белки, жиры и углеводы. Наибольшее количество энергии дают жиры. Углевод молока называется лактоза. Но в отличие от глюкозы или сахарозы (пищевого сахара), лактоза почти не имеет сладкого вкуса. Все они замечательно сочетаются друг с другом, поэтому молоко легко усваивается.

А убедиться в этом нам помогут опыты.

**Практическая работа.**  
 **Опыт 1**. Определение жира в молоке.

В коровьем молоке обычно содержится 3-4 % жира. Вы, наверно, уже знаете, что жир не смешивается с водой. Но в молоке этот жир не отделяется сразу от воды, его можно увидеть, только, если молоко долго постоит. Тогда жир всплывет на поверхность. Несколько часов назад в этот стакан я налила свежее молоко. Что вы теперь видите на нём?

Д. Сверху образовалась жирная плёнка.

У. Это молочный жир. Нанесём на фильтровальную бумагу каплю молока. Посмотрим, какой след останется на бумаге при высыхании.

(Перед заполнением таблицы дети рассматривают след от капли молока на бумаге.)

***Опыт №2.*** Определение белка в молоке.  
 У. Цвет молоку придает специфический молочный белок – казеин. Казеин – основной компонент творога и сыров.

У меня в пробирке находится трёхдневное молоко. Оно уже скисло. Я его нагрею, а вы внимательно следите за изменениями.

Какие изменения произошли? Что вы видите?

Д. Образовались белые хлопья и отделилась жидкость.  
 У. Белые хлопья – это молочный белок.   
Жидкость – это сыворотка. Большую часть сыворотки составляет - вода.

**Опыт 3.** Определение углеводов в молоке.  
У. Из сыворотки я заранее выпарила воду. Остались светло - коричневые кристаллы, сладковатые на вкус. Это – углеводы.   
Кроме того, в состав молока входят витамины ( около 30) В2, А, С, Д; различные минералы: кальций, фосфор, железо, медь, йод и другие элементы.

У. В результате опытов мы с вами получили таблицу.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| молоко | | | | | | |
| ЖИР | БЕЛОК | УГЛЕВОДЫ | ВОДА | МИНЕРАЛЫ | ВИТАМИНЫ |
| Обеспечивает организм энергией, делает молоко питательным, утоляет голод. | Необходим для укрепления мышц, восстановления их для работы, помогает организму расти, а головному мозгу работать. | Источник энергии, необходимы для деятельности всех органов. Особенно в них нуждается мозг. | Вода позволяет утолить жажду. | Укрепляют кости, мышцы, хрящи, волосы, ногти | Обеспечивает нормальную жизнедеятельность человеческого организма. |

Дети озвучивают данные таблицы.

***IV. Знакомство с разнообразием молочных продуктов.***

У. Из молока может быть приготовлено множество вкусных и полезных продуктов. А каким одним словом они называются?

Д. Молочные.

У. Давайте ещё раз обратимся к стихотворению В. Лавриной «Что нужнее? Что вкуснее?» и ответим на вопрос: «Какие продукты получают из молока?».

*Найдите в рабочей тетради их иллюстрации среди наклеек и выполните задание №2 на стр. 41.* Работу выполните в паре.  
*Какие молочные продукты вы выбрали?*

Д. Сыр, сливочное масло, творог, кефир, сметану, йогурт, мороженое.

У. Давайте, познакомимся с толкованием слов, обозначающих молочные продукты. Такой словарик подготовила Софья Страхова с мамой.

***Сыр*** - *твёрдая масса, получаемая путём специальной обработки молока (известно около 700 видов)*.  
***Кефир****- густой питательный напиток из кислого молока.*   
***Творог****-* продукт, получаемый из молока при его сквашивании и отделении сыворотки.  
***Сметана****-* кисломолочный продукт, получаемый из сливок и закваски.   
***Масло****-* концентрат молочного жира  
***Йогурт****-* Кисломолочный напиток с добавлением сахара, плодово- ягодных добавок   
***Мороженое****– замороженный сладкий продукт из сливок, сахара, сока.*

У. Отгадайте загадки и заполните логогриф, работая в группе.

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Догадайтесь,  Кто такая?  Белоснежная, густая.  Сливки взбили  Утром рано,  Чтоб была у нас... | 2.Я в стаканчике, рожке,  Вкусное и нежное.  Сделано на молоке,  Чаще - белоснежное.  В морозилках проживаю,  А на солнце сразу таю |
| 3.Бутербродов без него  Просто не бывает.  В каши разные его  Часто добавляют.  Мажется легко оно,  И, конечно, ясно,  Имя есть ему одно,  Это имя: … | 4.Он рыхлый, белоснежный,  На вкус бывает нежный,  С ним делают пирог,  Зовут его … |
| 5.Не надеясь на прививки,  Мы употребляем… | 6. В удивительном  Продукте  Есть и молоко,  И фрукты  В нём бывают  Понемногу.  Кто же он?  Конечно, … |

*Ответы: сметана, мороженое, масло, творог, сливки, йогурт.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **с** | **м** | **е** | **т** | | **а** | **н** | **а** |
|  | **м**  **М** | **о** | **р** | **о** | **ж** | **е** | | **н** | **о** | **е** |
| **е** | **м** | **а** | **с** | **л** | **о** |  | |  |  |  |
|  |  | **т** | **в** | **о** | **р** | **о** | | **г** |  |
| **с**  **С** | **л** | **и** | **в** | **к** | **и** |  |
|  |  |  | **Й** | **о** | **г** | **у** | | **р** | **т** |  |

**У. Какое ключевое слово вы получили, отгадав загадки?**

Из него так много разных

Вкусных делают вещей!

И всегда, с пелёнок, сразу

Всех их кормят малышей.

Нам даёт его корова,

И, конечно, ты легко

Угадаешь это слово:

***Д. МОЛОКО!***

***V. Итог занятия.***

У. Подводя итог занятия, проверим, удалось ли нам справиться с нашими задачами.

Дети отвечают на вопросы:  
 *- О каком продукте питания мы сегодня говорили?*

- *Что нового узнали о молоке?*   
 *- Почему полезно молоко?*

Дети оценивают свою деятельность на занятии.

Новикова Ира с мамой подготовили ответ на вопрос: «***Сколько молочных продуктов нужно употреблять детям школьного возраста?»***

Диетологи рекомендуют детям употреблять в день от 350 мл натурального молока, кисломолочных продуктов около 150 мл, до 35 г [сливочного масла](http://mamamu.ru/tovar/maslo-derevenskoe). В неделю нужно не менее двух раз вводить в рацион творог, сыр, сметану. Среднесуточное количество их: творог– 45 г, сметана- 10 г, сыр – 15г.

Польза молока зависит и от умения его правильно употреблять. Лучше всего пить молоко в утренние или вечерние часы. Не следует употреблять холодное молоко. Пить молоко нужно маленькими глотками. Свежее молоко является самостоятельным блюдом, а потому не смешивается с другими продуктами. Однако в качестве вкусовой добавки в молоко можно добавить мед. Перед сном полезно выпить стакан теплого подслащенного молока, это поможет быстрее уснуть.

У. Ребята, обязательно пейте молоко в школе и дома, употребляйте в пищу молочные продукты! Молоко и молочные продукты – обязательный элемент здорового питания. Регулярно употребляя их в нормированных количествах, человек укрепляет свой иммунитет, защищает себя от различных недугов. При соблюдении этих несложных правил, молоко и молочные продукты действительно принесут существенную пользу вашему здоровью!

Литература:

1. Безруких, М.М. Разговор о здоровье и правильном питании [Текст]: методическое пособие / М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. - 80с. - ISBN 978-5-373-04819-4

2. Безруких, М.М. Разговор о здоровье и правильном питании [Текст]: рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. -72с. - ISBN 978-5-373-04811-8.

Интернет-источники:

* http://dic.academic.ru/searchall.php?SWord=Мороженое&from=xx&to=ru&did=&stype=0
* sch655.ucoz.ru
* <http://gazya.ru/nuda>
* *http://mamamu.ru/content/molochnye-produkty-v-pitanii-shkolnikov*