**«Особенности национальной кухни»**

**Урок-путешествие по теме «Пищеварение» 8-й класс**

*Однажды был такой обед,  
где с хреном кушали паштет,  
Где пирамида из котлет была  
усыпана корицей,  
Где поросенок с чечевицей стоял  
обвитый в колбасах,  
А гусь копченый – весь в цветах.   
А вот обед, где ветчина была   
с изюмом подана!!!   
Вот редька горькая с сметаной!!!  
Вот с черносливом суп овсяный,   
с листом лавровым колбаса,   
С ершами – соус из морошки,   
с брусникою – телячьи ножки!..*   
***В.С. Филимонов***

***Тема: пища как биологическая основа жизни. Пищевые продукты и питательные вещества.***

*Цель:*  усвоение одного из правил здорового образа жизни – рационального питания; ознакомление с достоинствами и недостатками некоторых национальных кухонь.

Знать – сущность процесса питания, питательные вещества,

*Оборудование:* памятка «Золотое правило питания»; карточки с кратким описанием традиционных кухонь различных стран; 7 конвертов с заданиями и трафаретами таблиц для заполнения.

ХОД ИГРЫ

Учащиеся разделяются на 7 групп. Один ученик назначается «шеф-поваром». Учитель выступает в роли ведущего.

**Вводное слово ведущего**

Как отмечает английский врач Тревор Уэстон: «Мы живём в мире, в котором люди гораздо больше знают о внутреннем устройстве автомобиля или о работе компьютера, чем о том, что происходит внутри собственного организма». А ведь каждому из нас жизненно важно понимать, что представляет собой человеческое тело, как оно устроено и как работает, что его поддерживает, а что выводит из равновесия. Подобные «пробелы» в образовании обходятся человеку очень дорого, создавая множество проблем с собственным здоровьем. Сегодня мы с вами открываем еще одну страничку в книге познания человеческого организма.

Проблема питания всегда вызывала большой интерес у всех людей, и это неудивительно, т.к. от характера питания на прямую зависит здоровье человека. Существуют разные взгляды на формулировку «правильно питаться»: одни люди придерживаются вегетарианской диеты, другие предпочитают сыроедение, третьи –исключительно пищу животного происхождения , четвертые являются сторонниками энергетического питания и т.д. Эпиграфом сегодняшнего урока как нельзя лучше будут слова древнегреческого философа Сократа: **«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим, для того, чтобы жить».** Уже в древности учёные и философы задумывались над проблемой питания.

Предлагаю и нам разобраться в таком важном вопросе, пища как биологическая основа жизни. Пищевые продукты и питательные вещества. /слайд с темой урока/

Наш урок пройдет в виде путешествия.

Участники групп должны презентовать свою кухню, остальные находят достоинства и недостатки, заносят их в специальные таблицы.  
Чтобы питание было действительно полезным, его необходимо организовать с учетом целого ряда правил.

(*Каждой группе выдаются памятки для изучения и использования в дальнейшей работе*.)

"Где бы ты предпочел отдыхать: в горах или в лесу и почему?" В ходе беседы вдруг выясняется, что человек любит горы и вообще возвышенные места потому, что ему надо видеть перед собой большую перспективу или панораму, только тогда он чувствует себя сильным, видит больше возможностей. Другой же человек предпочтет лес, так как там можно спрятаться от людей - там ему безопаснее. Вариантов может быть множество. Тут важно отметить, что именно близко рассказчику, что его задевает

**Жеребьевка**

Ведущий предлагает представителям групп выбрать по одному конверту с заданием для группы и трафаретом таблицы для заполнения по ходу игры.

**Групповая работа**

*План работы в группах*

1. Прочитать и проанализировать выданный текст.  
2. Занести необходимую информацию в таблицу (пользуясь «Золотым правилом питания»).  
3. Сделать устное сообщение по выполнению задания.

**Обсуждение**

После выступления каждой из групп участники других групп задают вопросы, отмечаются сильные и слабые стороны выступления, выясняются неточности. По итогам обсуждения заполняется таблица.

*Таблица. Особенности национальной кухни*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид национальной кухни | Достоинства | Недостатки |
|  |  |  |

После выступления каждой группы «шеф-повар» оценивает ее работу, руководствуясь следующими критериями:

– обоснованность выводов;  
– их соответствие «Золотому правилу питания»;  
– доступность изложения.

**Заключение**

По итогам работы групп «шеф-повар» оглашает список «поправок» к пищевому рациону современного человека, дает рекомендации по рационализации питания детей и подростков.  
Учитель подводит итоги игры, отмечая положительные и отрицательные моменты в ходе групповой работы.

**Домашнее задание**

Оценить сбалансированность своего суточного рациона питания и его соответствие требованиям «Золотого правила питания».

*Карточка № 1*. **Китайская кухня**

Богата овощами и сравнительно бедна жиром. Очень быстрое приготовление овощей на сильном жару с добавлением необходимого количества масла и при постоянном их перемешивании позволяет достаточно хорошо сохранить витамины. Соусы, которых так много в этой кухне, содержат много соли.

*Карточка № 2.* ***Индийская кухня***

*Богата овощами, бобовыми и кисломолочными продуктами. Следует учитывать, что многие индийские блюда пропитаны сливочным или кокосовыми маслами, содержащими большое количество насыщенных жиров.*

*Карточка № 3. Французская кухня*

В разных районах Франции существуют свои излюбленные кушанья, имеющие оригинальную технологию. Здесь производят десятки сортов сыра, широко известных во всем мире, таких как рокфор, грюер, камамбер. К традиционным французским блюдам относятся различные салаты, круассаны и лягушачьи лапки.

*Карточка № 4.* ***Мексиканская кухня***

*Основные блюда – рис, злаковые, бобы и жареные цыплята – жира содержат мало, салаты и маниока богаты жирами, но жиры эти, в основном, мононенасыщенные. Высокое содержание жиров в поджариваемых с салом бобах и в «буррито» из говядины с сыром и сметаной.*

*Карточка № 5.* ***Итальянская кухня***

*В северо-итальянской кухне много говядины, телятины, сливочного масла и сливок; южно-итальянская кухня богата мучными изделиями, овощами, фруктами и рыбой. Недостаток – довольно высокое содержание жира в пище.*

*Карточка № 6.* *Немецкая* ***кухня***

 Немецкая кухня отличается большим разнообразием блюд из различных овощей, свинины, птицы, дичи, телятины, говядины и рыбы. Чрезвычайно популярны у немцев бутерброды.

Характерная особенность кухни - широкое использование колбас, сосисок, сарделек, натурального мяса.

Национальный немецкий напиток - пиво.

*Карточка № 7.* ***Русская кухня***

*Основу составляют грибы, рыба, овощи (огурцы, капуста, редька, свекла, лук, чеснок). Широко применяются мясные блюда (жаркое, студень, гуляш), молоко, масло, сметана. Популярны каши с добавлением меда, мучные изделия (хлеб).* *На своих землях русичи выращивали рожь, овес, пшеницу, ячмень, просо, гречиху. Из них варили зерновые каши: овсяные, гречневые, полбяные, ржаные... Каша была и остается нашим национальным блюдом. С незапамятных времен известно на Руси пресное и кислое тесто. Из простого пресного теста делали калядки, сочни, позже лапшу, пельмени, вареники. Из кислого дрожжевого теста пекли черный ржаной хлеб.*

|  |
| --- |
| **Памятка**  **Золотое правило питания**  В питании человека должны в максимальной степени использоваться продукты, сохранившие свои естественные биологические свойства. При приготовлении пищи следует стремиться к возможно более полному сохранению полезных свойств продуктов и исключению концентратов, консервов, ограничению потребления сахара, соли, жиров, муки и кулинарных изделий из муки. |