**10-Б клас (11.10.2021)**

**Вчитель «вищої» кваліфікаційної категорії, класний керівник Салова Н.І.**

**Тема. Тематично-виховний захід «Національні страви українців»**

**Мета:** поглибити знання учнів про національні страви та їхнє значення для

здоров’я, викликати інтерес учнів для ознайомлення з валеологічними особливостями їжі, розвивати прагнення до вживання національних страв як засобу збереження і зміцнення здоров’я.

**Обладнання:** таблиці по темі, українські національні страви, український рушник, пам’ятки «Вимоги до харчування», «Правила харчування», картки з назвами українських страв

**Хід заходу**

1.*Організаційна та духовно-психологічна підготовка учнів.*

*Вчитель.*

-Добрий день, діти! Цим чудовим привітанням ми бажаємо один одному добра, створюємо гарний настрій і розпочинаємо наш тематично –виховний захід.

-Існує чи мало цінностей українського народу.

-Які з цінностей українського народу вам знайомі, діти? (*Відповіді дітей: мова, обряди, традиції)*

-Сьогодні під час проведення виховного заходу ми з вами будемо знайомитися ще з однією національною цінністю – національним харчуванням. Будемо говорити про національну їжу та здоров’я.

2. *Повідомлення вчителя.*

Щоб рости, працювати, бігати, гратися, вчитися необхідна енергія, сила. Ця енергія виробляється організмом людини з їжі. Їжа – джерело енергії. Завдяки їжі наш організм підтримує постійну температуру., їжа потрібна організмові і як будівельний матеріал. До складу продуктів харчування входять: білки, жири, вуглеводи. Крім цього люди повинні споживати вітаміни. Сьогодні можна вітаміни купити в аптеці, але можна і споживати їх з продуктами. Вітаміни – це речовини, необхідні для життя людини, її росту, розвитку.

Найактуальніша тема сьогодення - як зберегти здоров’я, яким повинно бути харчування, щоб людству навчитися жити без хвороби.

*3. Історична довідка*

Повсякденною їжею українців були страви з продуктів рослинного і тваринного походження.. Найбільш поширеною була їжа із зернових: проса, гречки, кукурудзи, ячменю, бобових. Другим хлібом вважалася картопля. Серед овочів найбільше споживали: гарбузи, огірки, кавуни, дині; з корнеплодів: буряк, моркву. З ягід і фруктів: вишні сливи, яблука, шипшину. Хліб пекли з житнього борошна. Найпоширенішими були й каші: пшоняна, гречана, кукурудзяна, гарбузова, а також вироби з борошна: галушки, локшина, вареники.

Здавна в Україні існували харчові заборони: переїдання, споживання конини. З часів хрещення Київської Русі поширення набули пости. Харчувалися селяни 3-4 рази на день: сніданок, обід, полуденок, вечеря. Окремо існувала обрядова їжа на родинах, весіллях, поминках. Українська їжа сприяла зміцненню здоров’я.

**Інститут раціонального харчування закликає дотримуватися таких вимог харчування:**

* Їжте 4-5 разів на день. Керуйтеся правилом «Сніданок з’їж сам, обід розділи з другом, а вечерю віддай ворогові»
* Безладне харчування – шкідлива звичка.
* Дотримуйтеся вимог раціонального харчування – білки з вуглеводами не сумісні.
* Їсти треба помірно.
* Не захоплюйтеся солодощами та борошняними виробами.

Треба їсти свіжу й гарячу їжу, яка б не обпікала. Перша страва завжди повинна бути рідкою. Найкорисніша їжа є вареною Смажені та тушені продукти важкі для організму. Харчування має бути повноцінним. Споживайте корисну й різноманітну їжу: молоко, молочні продукти, рибу, яйця, крупи, овочі, фрукти. Не забувайте про народну мудрість: «Чим довше жуєш, тим більше проживеш». А так же вислів: «Після їжі стій або пройди 100 кроків».

-Який висновок ми можемо зробити?

**Правила харчування (***пояснення вчителя)*

- Для того щоб бути здоровим треба дотримуватися певних правил харчування:

1. Дотримуватися режиму харчування.
2. Їсти помірно.
3. Не захоплюватися солодощами. Це шкідливо для зубів, приводить до ожиріння.
4. Уникати вживання несвіжих продуктів.
5. Обов’язково їсти варену їжу.
6. Їсти різноманітну їжу. Не забувати про вітаміни.
7. Старанно пережовувати їжу.
8. Після їжі – активний відпочинок.
9. Обов’язково мити руки перед їжею.

- Сьогодні ми так багато говоримо про їжу, а які ж страви є традиційними для українців?

- Дозвольте я загадаю загадки. Їх відгадки і будуть назвами традиційних українських страв.

1. Хто ходить по городу і питає свого роду? (*Гарбуз)*
2. Їх тому так звуть, що на тертушці деруть. (*Деруни)*
3. Що це таке: з ложки висять ніжки? (*Локшина)*
4. Національна страва українців. *(Борщ)*
5. Ми в окропі кипіли,

Велику муку терпіли,

За те усі нас хвалять,

Та не всі варять. (*Вареники)*

(*Прослуховування пісні «А мій милий вареничків хоче…»)*

4. *Цікаво знати!*

Пізнання кращих традицій народної кулінарії має велике значення у вивченні історії рідного народу, його побуту, культури. Українська кухня яка створювалася впродовж віків, вирізняється багатством і оригінальністю рецептів, особливостями їхнього втілення. З давніх давен наші українські страви відомі світові. Вони відзначилися різноманітністю й високими смаковими якостями. А початком, основою української кухні були зерно та крупи, котрі символізують нашу хазяйновитість.

Українці завжди славилися працелюбством. Любили добре попрацювати, а потім смачно пообідати. Каша – справжня національн6а страва. А все ж королем української кухні був і лишається борщ. Ще в сиву давнину його називали «варивом із зілля», а вже пізніше – борщ», оскільки обов’язковим його компонентом є буряк, по- старослов’янському «б’орщ». Сьогодні налічується понад 30 рецептів борщу.

*5.Гра «Звари борщ»*

-А давайте з вами спробуємо зварити борщ. Чи знаєте ви, які продукти

потрібні для борщу?

Відповіді дітей: Буряки, гарбузи, горох, капуста, кріп, морква, петрушка, перець, помідори, хрін, цибуля, часник, картопля.

-А чи знаєте ви прислів’я про борщ? (*Відповіді учнів)*

Багато – два гриби в борщ.

Борщ та капуста – в хаті не пусто.

Борщ – найкраща страва.

Добрий борщик – та малий горщик.

*6.Гра «Розкажи про страву»*

(*Вчитель піднімає картку з назвою страви, а учні розповідають про неї)*

Куліш – густа каша з пшона.

Зубці – кутя з очищених зерен ячменю, яка вариться з конопляним насінням. Шулики – порізані на невеличкі шматочки пшеничні коржі, залиті розведеним медом разом з розтертим маком.

Сім’яна макуха – вижимки з конопляного сім’я. Вживається як десерт.

* Багато страв ми згадали. Але все ж таки, найголовнішою стравою є хліб. Борщ без хліба – що кутя без Різдва.

Хоч не солодкий, та дуже смачний.

Хоч дешевий, проте дорогий.

Сядемо обідати – він на столі.

Любимо його – і дорослі, й малі. *(Хліб)*

*Учень:*

Щодня до нас приходить гість –

Рум’яний, теплий, свіжий.

І називається він - хліб,

Він наша перша їжа.

Хліб – багатство найцінніше,

Гість жаданий в хаті.

З тих часів, коли навчились

Його виробляти.

1. *Вчитель*

Ось ми і поговорили з вами про здоровий спосіб життя, і що для цього потрібно робити, щоб виживати у складному світі і бути здоровими, життєрадісними, весе6лими і щасливими. Бо свт великий, було б здоров’я, каже народна мудрість. Якщо ви і всі сьогоднішні діти виростите добрими, чесними і сміливими, здоровими фізично і духовно, то наша нація буде здоровою і красивою, а рідн6а Україна, наша держава стане могутньою і сильною! Ростіть здоровими, діти, щоб ви раділи світові, а світ радів вам! Треба добре харчуватися. Адже їжа – це ліки. В їжі – наше тепло, енергія, ріст і здоров’я. В добрий час і доброго вам здоров’я!

І нехай ваше життя проходить під гаслом «Бути здоровим – це модно!».

 

 