Мероприятие «Здравствуйте, я Винегрет»

 «Винегрет – шоу»

Мероприятие включает конкурсы и приготовление винегрета: 1 конкурс «Рецепт винегрета», 2 конкурс «Витаминный кроссворд», 3 конкурс «Расскажи о своём любимом овоще»,

Между 1 и 3 конкурсом проводится физкультминутка.

***Цель:***

* развитие творческие способности учащихся,
* развивать знания об овощах, их полезных свойствах;
* развить умение наблюдать, логически мыслить, видеть эстетическую ценность в объектах живой природы.

**Оборудование:** компьютер, экран, мультимедиа проектор, дидактический материал.

**Ход мероприятия**

*Ведущий:* Добрый день! Мы продолжаем разговор о здоровом питании. Наше шоу “Винегрет” открывается! Для того чтобы начать наше шоу я хотела бы представить наше многоуважаемое жюри. *Представление жюри.*Оценивать жури будут записывая все я бланки. Итак, начнём!

**Конкурс 1. «Рецепт винегрета»**

*Ведущий:* Попробуем перечислить овощи, составляющие винегрет, а для этого надо отгадать загадки. Будьте внимательны. Команды будут отвечать по очереди. За правильно отгаданные загадки команда получает бал. Если команда не может дать правильный ответ, ответить может следующая команда. За дополнительно отгаданные загадки соперника команда может получить дополнительно бал.

1. Летом свеженький, зелёный,

Прямо с грядки прыг на стол,
А зимою я – солёный,

И вокруг меня – рассол. (Огурец) (слайд № 3)

1. Заставит заплакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а …… (Лук) (слайд № 4)

1. За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.
На ощупь очень гладкая,

На вкус, как сахар, сладкая! (Морковь) (слайд № 5)

1. Над землёй – трава,

Под землёй – алая голова. (Свёкла) (слайд № 6)

1. Сидит Ермошка на одной ножке,

На нём сто одёжек;
Не шиты, не кроены,

А весь в рубцах. (Капуста) (слайд № 7)

1. Кругла, рассыпчата, бела,

На стол она с полей пришла.
Ты подсоли её немножко,

Ведь, правда, вкусная … (Картошка) (слайд № 8)

*Ведущий:* Молодцы, с загадками вы справились. Встречайте гостя! *(входит повар)*

*Повар:* Я очень старался и очень спешил

И вам винегретик, друзья, накрошил.

Я вам после каждого конкурса буду рассказывать о полезных свойствах овоща – жетона.

(слайд № 9) ***Лук*** - это одна из самых древних овощных культур. Он был широко известен в Древнем Египте, в Древней Греции и в Древнем Риме, как овощное и лекарственное средство. Считалось, что лук способен давать силу и энергию и поэтому был обязательной составной частью пищи. Сейчас лук выращивают в любом огороде, и его можно найти на любой кухне.
Лук различается по вкусу. Он бывает острый, полуострый и сладкий. Окраска верхней чешуи также бывает разной: белой, жёлтой, красно- коричневой или фиолетовой.
В пищу используют луковицы и листья репчатого лука. Вкусны и полезны супы, салаты, бульоны, маринады, мясные и рыбные блюда, в которые добавлен лук. Очень вкусный и совсем не горький маринованный лук.

В луковицах содержится много полезных веществ, среди которых витамины, каротин и фитонциды (вещества, убивающие вредных микробов). Сухой чешуёй луковиц красят пасхальные яйца. Лук хорошо очищает воду. Если в неё бросить кусочки лука, он избавит её от неприятного запаха.

*Ведущий:* Спасибо тебе, повар. Как вы думаете, ребята, этот салат полезен? Чем полезен винегрет? (*Ответы детей*) Вы правильно ответили. Салат полезен, ведь в нем разнообразные овощи, которые необходимы для питания человека.

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. Но только через тридцать два года витамины получили свое название. Их крестным был польский ученый Казимир Функ, который предложил назвать их “витаминами” – от латинского слова “вита”, что означает “жизнь”.

**Конкурс 2. «Витаминный кроссворд»** (слайд № 10)

*Ведущий:* Решите кроссворд. Ответы на загадки впишите в соответствующие клеточки. Продолжительность конкурса – 3 минут. За правильно разгаданный кроссворд команда получает 2 морковки. За частично решённый кроссворд команда получает 1 морковку. Если команда не смогла решить кроссворд, то она ничего не получает. (слайды № 11 – 12)

1. Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус,
Узнали вы, кто я? ... (Свёкла)



2. Щёки розовые, нос белый,

В темноте сижу день целый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она. (Редис)

3. Неказиста, шишковата,
А придет на стол она,
Скажут весело ребята:
«Ну рассыпчата, вкусна!» (Картошка)

4. Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня ищи. (Капуста)

5. Огородная краля
В оранжевом платье
Притаилась в погребке,
Лишь коса на бугорке. (Морковь)

6. Красный, детки, но не мак.
В огороде - не бурак.
Сочный лакомый синьор.
Угадали? (Помидор)

7. Круглая и жёлтая,

Словно солнце яркое.

Самая вкусная,

Сочная и яркая. (Дыня)

8. Величава и кругла,
На бахче она жила.
Сверху серая, смотри,

Но оранжево внутри.
К похвалам она привыкла
Королева каши... (Тыква)

*Повар:*Наступило знакомство со следующим овощем. Это морковь.

(слайд № 13) ***Морковь*** - это овощ, известный уже более 3000 лет. Родиной её считают побережье Средиземного моря. В Европе возделывается с 14 века. В настоящее время, пожалуй, ни одна хозяйка не приготовит обед без моркови.
          Этот корнеплод имеет коническую или цилиндрическую форму и бывает различной окраски: жёлтой, оранжевой или красной. Средняя масса одной морковки 70-100 г. У неё приятный сладковатый вкус и особый аромат.

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”.

Морковь в любом виде – свежем, пареном, вареном – полезна для всех. Она поддерживает организм в здоровом состоянии.

Используется этот овощ в свежем виде и после кулинарной обработки. Из неё готовят соки, салаты, пюре, котлеты, борщи и маринады. Так же её добавляют, как приправу, в мясные, рыбные и овощные.

**А теперь послушайте полезные советы.**

* наиболее сочны толстые, недлинные корнеплоды. Из такой моркови получается хороший сок, ее 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.

**Физминутка:**(слайд № 16)

Мы пойдём в огород, *(шагать на месте)*
Много там всего растёт: *(развести руки в стороны)*
Огурцы сорвём мы с грядки, *(срывать воображаемые огурцы)*
Помидоры с кожей гладкой, *(кистями рук обрисовать круглую, шарообразную форму)*
Толстая репка *(поставить руки на пояс)*
Засела в землю крепко. *(покачаться из стороны в сторону)*
Дёргай, дёргай из земли *(изображать как будто дёргаем из земли)*
Всё собрали, посмотри. *(развести руки в стороны)*

**Конкурс 4. «Расскажи о своём любимом овоще»**(слайд № 17)

*Ведущий:* Приглашаются по одному участнику от каждой команды. Надо рассказать о своём любимом овоще по плану:

(слайд № 18)

1. Я люблю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Он (она) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ цвета, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ формы, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ на вкус.
3. Из него (неё) можно приготовить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
4. Моё самое любимое блюдо с ним (ней) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
5. А я его люблю его есть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (сырым, в салате и т.д.)

За быстроту, полноту ответа и оригинальность команда получает 2 огурца. Если ответы неполные, то команда получает 1 огурец. Если команда не справилась с заданием, то команда остаётся без огурцов.

*Повар:* Пришла очередь огурцов.

(слайд № 19) ***Огурец***- это тоже родственник тыквы. Родиной его считают Индию и Китай, где он был известен уже более 5000 лет назад. Диких его сородичей и сейчас можно встретить в лесу этих стран, где он, как лиана, обвивает стволы деревьев. Изображение этого овоща можно встретить на стенах древних греческих храмов и на фресках Древнего Египта. В России же огурец известен более тысячи лет.
 Огурцы - это длинные зелёные плоды с сочной водянистой мякотью, внутри которой находится множество каплеобразных, плоских семечек.
 Огурцы обладают ценными вкусовыми и лечебными свойствами. Употребляются в пищу в свежем, солёном и маринованном виде. А в салатах они просто не заменимы.
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.

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.

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.

*Жюри оглашают итоги.*

*Ведущий:*Вот и подошел к концу наш праздник. Много интересного и полезного мы узнали сегодня. Мы благодарим повара за участие в нашем празднике. На память о сегодняшней встрече я хочу вам раздать памятки “Хозяйке на заметку”.

До новых встреч!

*Объявляется и награждается победитель.* (слайд № 25)