

Практико-ориентированный проект

«Откуда каша пришла» в средней группе



Воспитатели: Федотова Наталья Константиновна
Канашкина Ольга Владимировна

Актуальность:

Здоровье детей с помощью формирования правильного пищевого поведения в дошкольном детстве относится к числу важнейших задач.

Каждому из нас с детства знакомы слова: "Скушай ложечку за маму, скушай ложечку за папу ...» С помощью этого нехитрого приема и правда тарелка оказывалась пуста. Всем известно, что каша не только полезна, но и вкусна. Она является обязательным и незаменимым продуктом питания для малышей. Дома мы часто говорим детям: «Ешь побольше каши - будешь здоровым», «Щи да каша – сила наша». В детском саду дети часто оставляют почти полные тарелки с кашей после завтрака по многим причинам – кто-то с утра перекусил бутербродом, кто-то схватил сладкое лакомство. Нами был разработан проект, направленный на сотрудничество детского сада и семьи по организации оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста **«Откуда каша пришла»**.

Цель проекта: Формировать представления детей о таком полезном завтраке/ужине как каша. Формировать первичные представления о природном разнообразии круп, расширять представления о том, как каша попадает на стол.

Задачи:

1. Совершенствовать тактильные и вкусовые ощущения, учить различать и называть крупы и каши.
2. Закрепить представления детей о продуктах, необходимых для приготовления каши.
3. Расширять элементарные представления о том, как каша появляется на нашем столе
4. Расширять представления о профессии повар.
5. Формировать интерес к произведениям художественной литературы о кашах (загадки, пословицы, поговорки, стихи, сказки).
6. Продолжать формировать КГН в режимных моментах.
7. Повышать заинтересованность родителей к проблеме детского питания.
8. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Вид проекта: практико-ориентированный

Длительность: Краткосрочный (1 месяц)

Срок реализации: 15 марта-9 апреля 2021г

Участники: Дети, родители, воспитатели группы «Страна детства»

Возраст детей: 4-5 лет.

Формы проведения: Занятие, беседа, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы, работа по книге «Разговор о правильном питании», дидактические игры, мини-лаборатория, презентация, просмотр мультфильма, изготовление дид игр, презентация завтрака для родителей, консультация для родителей, анкетирование родителей

Виды деятельности:

Коммуникативная

Игровая

Продуктивная

Познавательная

Чтение художественной литературы

Ожидаемый результат:

Дети познакомятся с многообразием круп и каш, с их пользой для организма. Получат элементарные представления откуда берется каша на завтрак. Узнают об ингредиентах

каши и как её варить. Будут формироваться начальные представления о правильном питании.

Основные этапы проектной деятельности

1 этап- Выявление начальных знаний у детей по теме проекта. Полагаясь на личный опыт детей выявить степень их информированности о разнообразии блюд из крупы, их пользе, происхождении.

Анкетирование родителей по питанию. Анализ анкет по выявлению проблем детского питания.

Перед нами встал выбор материала по методической, художественной литературе, иллюстрационного материала, дидактических игр, обогащение развивающей среды в группе.

II этап- На основном этапе для достижения цели мы провели следующие мероприятия:

Чтение художественной литературы

-Братья Гримм «Горшочек каши»

-Мамин-Сибиряк «Притча о Молочке, овсяной Кашке и сером котике Мурке»

- рнс «Колосок», «Лиса и Журавль»

-Н Носов «Мишкина каша»

Потешки, поговорки и загадки о каше.

Работа по рабочей тетради

-«Разговор о правильном питании»

Беседы

-«Что вам готовит мама на завтрак»

-«Откуда появилась каша»

-«Какая каша полезнее»

-«Из чего варят кашу и как сделать ее вкусной» (приложение №1)

Игровые ситуации и с/и по теме

-«Магазин»

-«Покормим малышей»

-«Мама варит кашу»

- «Кафе» Крупеничка»

-«Повара на кухне»

Хороводная игра

-«1,2,3, горшочек кашу вари!»

Дидактические игры

-«Скажи правильно»

Режимные моменты

-«Утренний круг» «Ритуал-заклички на кашу».

- «Подготовка к завтраку, завтрак»

Мини-лаборатория «Растюшка»(экспериментальная деятельность с крупами)

-«Угадай на ощупь»

-«Разбери крупу»

-«Назови крупу, назови кашу»

Презентация:

-«Как каша пришла к нам на стол»

- «Завтрак в нашей группе»

Продуктивная деятельность:

-Коллективная аппликация с крупами «Моя любимая манная/рисовая каша»

-Книжка-раскладушка «Свари кашу»

Пальчиковая гимнастика

«Маша кашу наварила»

Физминутка

-«Подрастает зернышко»

-«Варись, каша!»

Взаимодействие с родителями:

-Анкетирование по питанию

-Консультация «Правильное питание дошкольника»

-Презентация книжки-раскладушки «Каша разные вкусны, каши разные важны»

-Презентация завтрака (каша манная) для родителей.

-Папка-передвижка «Правила поведения за столом»

III этап- на третьем этапе мы провели итоговую игру-занятие «Из чего варят кашу и как сделать ее вкусной». Дети показали сформированные компетенции и заинтересованность по этой теме.

Результат проекта:

В воспитании положительного отношения детей к здоровому питанию метод проекта эффективен. У детей и их родителей появился интерес к здоровому питанию, дети стали понимать, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Важность такого рода проектов в дошкольном воспитании неоспорима, ценность детского здоровья является одной из главных задач педагогических коллективов. Считаем, что поставленные задачи были выполнены, а главная цель проекта достигнута.

Беседа проводится перед завтраком.

Цель. Сформировать у детей представление о разнообразии и пользе каш.

Материал: крупа (*гречка, манка, овсянка*); добавки к каше (*варенье, сухофрукты, фрукты, шоколад*); фасоль, горох.

Ход беседы.

Воспитатель. Ребята, что мы будем, есть на завтрак.

Дети. Кашу.

Воспитатель. Какую кашу вы любите?

Дети. Ответы детей.

Воспитатель. Как вы думаете, почему о иногда говорят: «*Он мало каши ел*»? О ком так говорят?

Дети. О слабых людях.

Воспитатель. Правильно. Каша – очень полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным. Давным-давно каши варились в честь важного события. А из чего варят каши?

Дети. Ответы детей.

Воспитатель. Правильно! Каши варят из крупы. А из чего получается крупа, отгадаете загадку.

В землю теплую уйду,

К солнцу колоском взойду.

В нем тогда таких, как я,

Будет целая семья.

Дети. Зерно.

Воспитатель. Молодцы! Крупа получается из зерен. Послушайте рассказ о зернышке.

Посадили весной маленькие зернышки в землю. Вскоре появились из них зеленые ростки.

Земля, вода и солнце им расти помогали. И на каждом ростке появился колосок с мелкими зернами. Все лето колоски наливались. Зерна пожелтели в них, стали крупнее. Осенью собрали колоски и обмолотили. Из зерен сделали крупу, чтобы потом можно было варить кашу.

Игра «*Назови крупу*».

Вам надо отгадать загадку - назвать кашу и показать мешочек с крупой, из которой ее варят.

Игра «*Курочки и петушки*».

На тарелке вперемешку лежат горох, бобы, гречка и манная крупа. Сначала выбрать бобы, затем горох и гречку.

Дети самостоятельно выполняют задание.

Воспитатель. Что осталось на тарелке?

Дети. Манная крупа.

Воспитатель. Правильно. Какую можно сварить кашу из этой крупы?

Дети. Манную кашу.

Воспитатель. Есть такая поговорка: «*Кашу маслом не испортишь*». Но в кашу можно добавлять не только масло. Кто знает из вас, что еще можно в нее добавить?

Дети. Ягоды, фрукты, изюм, варенье, шоколад, орехи.

Воспитатель. Сейчас на завтрак манная каша, и вы добавите в нее что хотите: яблоки, бананы, изюм, варенье, орешки – и попробуете.

Дети едят кашу и обмениваются впечатлениями – кому, с какой добавкой больше понравилось.

Воспитатель. Теперь вы знаете, как сделать кашу вкусной, и что кашу надо обязательно есть, чтобы расти здоровыми и сильными.

Режимный момент

Тема: «Подготовка к завтраку, завтрак»

Цель: формировать культурно - гигиенические навыки детей и навыки культурного поведения за столом.

Задачи:

Образовательные: продолжать учить самостоятельно и аккуратно кушать.

Развивающие: формировать умение правильно пользоваться салфеткой и навыки поведения во время еды (*не крошить хлеб, не разговаривать*);

прививать умение задвигать стул и благодарить после еды;

Воспитательные: воспитывать благоприятное отношение к приему пищи;

воспитывать самостоятельность при самообслуживании за столом, бережное отношение к труду взрослых.

Ход.

После проведения утренней гимнастики.

В: - Молодцы, ребята, вы проснулись? А теперь посмотрите, готовы ли наши столы к завтраку? Как вы это поняли? Кто об этом позаботился?

Дети: о нас позаботились повара – они приготовили завтрак, Татьяна Витальевна принесла, помогла дежурным накрыть и разложила кашу.

Воспитатель: - Столы то готовы, а вы готовы сесть за столы?

Дети: мы еще не мыли руки

В:- Правильно, мы еще не мыли руки, а может, не будем их мыть? Никто же не узнает?

Дети: нет, на грязных руках живут микробы и если не помыть, они попадут внутрь и можно заболеть.

В: -Правильно, ребята, а сейчас проходим в умывальную комнату. А правила помните!

Дети: сначала нужно завернуть рукава; потом открыть кран не сильно, чтобы не разбрызгать воду; намочить руки; взять мыло; намылить руки круговыми движениями; мыть мыльной пеной руки; аккуратно смыть водой мыло; стряхнуть руки от воды; закрыть кран; подойти к своему полотенцу, снять его с вешалки; вытереть руки - плотно приложить полотенце, вытереть ладони и пальчики сначала на одной, затем на другой руке; повесить полотенце на место.

В: Все болезни у ребят,

От микробов, говорят.

Чтоб всегда здоровым быть.

Надо руки с мылом мыть!

Молодцы, ребята не одной капельки воды на полу! Наше ароматное мыло смыло с рук все микробы! А теперь проверьте, хорошо ли вытерли руки (дети прикладывают ладошки к щекам)

В.- «Ребята, сегодня наши повара позаботились о вас, приготовили для вас удивительно вкусный и полезный завтрак : молочную кашу «Солнышко», бутерброд «Улыбка», какао с молоком «Лакомка») Приятного всем аппетита!

В: - Вы тоже можете позаботиться о них, как вы думаете как?

Дети: все скушать.

- Вот и завтрак подошёл

Сели дети все за стол.

Чтобы не было беды,

Вспомним правила еды:

Наши ноги не стучат,

Наши язычки молчат.

Локти убраны со стола

Кушает детвора!

(Во время завтрака обращаю внимание на осанку, правильную посадку за столом, правильное использование столовых приборов, добиваюсь, что бы дети съели все.)

- А пока вы кушаете, я вам расскажу стихотворение.

«Про кашу» (Николаева Елена)

Каша вкусная варилась:
Вся пыхтела, пузырилась.
Из кастрюли убежала,
На тарелочки попала.
Мы её поймаем ложкой
И попробуем немножко.
Зачерпнем разок – другой
Ложку целую с горой.
Ай, да каша! Как вкусна!
Всю съедим её до дна.

В:- К завтраку коровушка масло принесла,
Ну а тётя-пекарь булку испекла.

Булку с маслом кушай, Маму с папой слушай.

В: Ребята! Вот я, например, очень люблю молоко. Знаю даже такую поговорку: «Корова рогата, да молоком богата». Все ребята знают, как важно пить молоко, чтобы расти здоровыми. И ещё молоко помогает зубам быть крепкими и красивыми. Не только зубы, но и кости становятся крепкими. Многие взрослые и дети очень любят пить по утрам какао или кофейный напиток.

В:- Ребята, у кого будет самая чистая тарелка, тот получает вот такое солнышко (изготовлено яркое улыбающееся солнышко).

Так откуда же берется каша? Когда колоски в поле прорастают они обычно зеленого цвета. Потом под лучами жаркого солнца становятся желтыми и необходимо собирать зерно. Из колосьев выбирают зерна и получают крупу, а уж из крупы и варят кашу. Много надо человеку потрудиться, чтобы вкусная кашка на стол попала. Кашки разные бывают, значит из разной крупы сварены. Да и колоски отличаются друг от друга. Давайте рассмотрим какими разными зернышками угощает нас матушка-природа.

Пшеница - довольно неприхотливая культура, она растет на всех континентах, кроме Антарктиды. У пшеницы тонкие стебли с длинными тонкими отростками на колоске. Доказано, что пшеница чрезвычайно полезна для поддержания здорового образа жизни.



У пшеницы путь особый,
Чтобы зёрна стали сдобой
Нужно солнышком налиться,
Дождевой воды напиться,
Постоять под небесами
Золотыми колосками,

Покачаться на ветру
И однажды поутру
Соберут в снопы пшеницу,
Увезут в село, в станицу
На крылатой мельнице
Зёрна перемелются
Чьей-то доброю рукой
Станут зёрнышки мукой.

Пшеница растёт в поле. Осенью её срезают машинами - зерноуборочными комбайнами. Они срезают колоски и отделяют зерна от стебля. Другой машиной выбивают - вымолачивают - из колосьев зёрна. Потом зёрна везут на мельницу. Там их растирают - мелют. Получается белая мука. Ещё делают манную крупу - мелют зёрна не очень мелко, а крупинками.

Ответьте на вопросы

- ◆ Как выглядит пшеница?
- ◆ В каких местах хорошо растет пшеница?
- ◆ Какие блюда готовят из манной крупы и муки?

Выполните задание Отгадайте загадку

Кто её не скушает,
Тот большим не будет,
Маму надо слушать,
Мама нас так любит.
Приготовит спозаранку
Мама вкусенькую МАНКУ.

Так откуда же берется каша? Когда колоски в поле прорастают, они обычно зеленого цвета. Потом под лучами жаркого солнца становятся желтыми и необходимо собирать зерно. Из колосьев выбирают зерна и получают крупу, а уж из крупы и варят кашу. Много надо человеку потрудиться, чтобы вкусная кашка на стол попала. Кашки разные бывают, значит из разной крупы сварены. Да и колоски отличаются друг от друга. Давайте рассмотрим какими разными зернышками угощает нас матушка-природа.

Рис Знаете ли вы, дорогие ребята, что половина населения земного шара питается рисом? Рис — невысокое растение, его колоски собраны в метелку. Рисовые зерна — белые, продолговатые. Это растение любит теплую влагу и растет в болотистых местах. Поэтому его сеют на затопляемых водой полях. Чтобы поле удерживало влагу, его огораживают довольно высокими глиняными стенками. Если посмотреть на такое поле сверху, с вертолета, например, оно напоминает глубокую суповую тарелку с высокими краями.

Рис спелый,
Словно жемчуг белый,
Ровный и красивый,
Нам поле подарило.
Сварим рисовую кашу,
Приготовим вкусный плов,
И для нашей дочки Даши
Испечем мы пирогов
С рисовой начинкой,
С мясом и ветчинкой.



- ◆ Где сажают рис?
- ◆ Любит ли он расти в теплой воде?

Рисовое зернышко

Зернышко соединило
Многие труды:
Труд земли, живые силы
Солнца и воды.
И конечно, человека
Доброту и труд.
Лишь они одни от века

Нам плоды дают!

♦ Какие же блюда готовят из риса?

Его едят отварным, из него варят каши и делают запеканки, рис добавляют в супы, салаты, используют как начинку для пирогов, готовят плов с овощами и бараниной, суши.

В промышленности из риса получают крупу, муку и крахмал.

А из рисовой соломки изготавливают шляпки, сумочки и тонкую, но прочную папиросную бумагу.

Ответьте на вопросы

♦ Как выглядит рис?

♦ Какие условия нужны для выращивания риса?

♦

♦ Какие блюда готовят из риса?

♦ Что изготавливают из рисовой соломки?

Выполните задание

♦ Нарисуйте тарелку и в ней горсть риса.

Так откуда же берется каша? Когда колоски в поле прорастают они обычно зеленого цвета. Потом под лучами жаркого солнца становятся желтыми и необходимо собирать зерно. Из колосьев выбирают зерна и получают крупу, а уж из крупы и варят кашу. Много надо человеку потрудиться, чтобы вкусная кашка на стол попала. Кашки разные бывают, значит из разной крупы сварены. Да и колоски отличаются друг от друга. Давайте рассмотрим какими разными зернышками угощает нас матушка-природа.

Ячмень

Колосок ячменя

На ладони у меня
Желтый колос ячменя.
Колосок, как будто дом,
Много комнат в доме том.
В каждой комнате — зерно,
Спелостью оно полно.



Родина ячменя — теплые страны.

Ячмень очень неприхотливое растение, не боится ни холода, ни засухи. Хорошо растет в северных районах, даже за полярным кругом. Во многих странах ячмень растет на высокогорных полях. Колос ячменя с длинными тонкими отростками на колоске. Они похожи на острые колючие усы. Поэтому в народе говорят: «усатый ячмень».

Ячмень растёт в поле и высевают его, когда береза только -только листочки выпустила. Осенью его срезают машинами - зерноуборочными комбайнами. Они срезают колоски и отделяют зерна от стебля. Другой машиной выбивают - вымолачивают - из колосьев зёрна. Потом зёрна везут на мельницу. Там их растирают - мелют.

♦ Почему же так полюбился людям этот злак?

Не только потому, что неприхотлив, но и потому, что в его зернах много белков, углеводов, аминокислот и растительных жиров.

Из зерен ячменя варят сытную ячневую кашу и полезный напиток — ячменный кофе, а ячменную муку добавляют, когда пекут хлеб.

Те зернышки ячменя, которые упали с колосьев и остались в поле, подбирают мыши-полевки, кроты, хомяки и другие животные. Зерна злаков помогают им пережить морозную суровую зиму.

* * *

Осень! Ясное приволье,
Золотистые деньки.
Мышки на ячменном поле

Собирают колоски.
Зерна отнесут домой,
Испекут лепешки.
Будут долгою зимой
Сыты мышки-крошки.

Ответьте на вопросы

- ◆ Как выглядит колосок ячменя? Чем он отличается от колоса ржи?
- ◆ Когда по народным приметам следует сеять ячмень?
- ◆ Почему ячмень называют неприхотливым растением?
- ◆ Как называется крупа, получаемая из ячменя?
- ◆ Какие блюда готовят из ячменя?

Выполните задание

Так откуда же берется каша? Когда колоски в поле прорастают они обычно зеленого цвета. Потом под лучами жаркого солнца становятся желтыми и необходимо собирать зерно. Из колосьев выбирают зерна и получают крупу, а уж из крупы и варят кашу. Много надо человеку потрудиться, чтобы вкусная кашка на стол попала. Кашки разные бывают, значит из разной крупы сварены. Да и колоски отличаются друг от друга. Давайте рассмотрим какими разными зернышками угощает нас матушка-природа.

Тема: Как каша пришла к нам на стол.

Просо

Просо — растение с прямым полным стеблем, увенчанном метелкой.

Родина проса — Индия.

В России издавна выращивают просо на плодородной земле.

Этот злак любит свет и тепло, хорошо переносит засуху, не требует обильного полива.

Поле, на котором высевают просо, нужно хорошенько очистить от сорняков, ведь «любой сорняк просу враг».



Думаешь просто
Вырастить просо?
Нужно приготовить пашню,
Вырвать с корнем сорняки,
Ведь они на поле нашем
Просу — злейшие враги!
Нужно время не терять,
Землю в поле удобрять,
Чтобы просо поднялось,
Закутилось, налилось.
Чтобы нам дало оно
Золотистое зерно.

Осенью его срезают машинами - зерноуборочными комбайнами. Они срезают колоски и отделяют зерна от стебля. Другой машиной выбивают - вымолачивают - из колосьев зёрна. Потом зёрна везут на мельницу. Там их растирают - мелют.

В зернах проса содержатся углеводы, жиры и другие полезные вещества.

Из очищенных зерен получается золотисто-желтая пшенная крупа. Из нее варят пшенную кашу на молоке или сливках. Может быть, о такой каше говорится в пословице: «Хороша кашка, да мала чашка!»

Из проса готовят муку, которой потом кормят кур, уток, гусей, свиней. Это их любимое лакомство.

Ответьте на вопросы

- ♦ Как выглядит колосок проса?
- ♦ Какую крупу получают из очищенных зерен проса?
- ♦ Какие блюда готовят из пшена?
- ♦ Каких животных и птиц кормят просяной мукой?

Отгадайте загадки

Золотистое зерно

Называется — ... (пшено).

На коровьем молоке

Сварим кашу мы в горшке.

Она сытная, густая,

А по цвету — золотая. (Пшенная каша.)

Так откуда же берется каша? Когда колоски в поле прорастают они обычно зеленого цвета. Потом под лучами жаркого солнца становятся желтыми и необходимо собирать зерно. Из колосьев выбирают зерна и получают крупу, а уж из крупы и варят кашу. Много надо человеку потрудиться, чтобы вкусная кашка на стол попала. Кашки разные бывают, значит из разной крупы сварены. Да и колоски отличаются друг от друга. Давайте рассмотрим какими разными зернышками угощает нас матушка-природа.

Овес

А знаете ли вы, как выглядит колосок овса? Его раскидистые соцветия называются метелками, которые содержат плод — удлиненное продолговатое зернышко.

Родина овса — теплые страны. Это растение весьма неприхотлив, не боится заморозков, растет в северных районах, любит влажную почву. Когда в неглубоких канавах начинали весной квакать лягушки, а на берегах распускались молодые листья — значит, пора приниматься за посев овса. Овес сеют в начале мая, когда еще бывают холода и случаются заморозки — ведь овес их не боится!

Недаром народ сложил такую поговорку: «Овес не князь — любит грязь». Осенью его срезают машинами — зерноуборочными комбайнами. Они срезают колоски и отделяют зерна от стебля. Другой машиной выбивают — вымолачивают — из колосьев зёрна. Потом зёрна везут на мельницу. Там их растирают — мелют.

В овсе содержится много полезных веществ — углеводов, белков, аминокислот, растительных жиров.

Овес — любимый корм лошадей.

Кто что любит

Любит сметану и маслице кот,
Овощи свинка в кормушке найдет,
Мясо и косточки любит наш пес,
Любит лошадка душистый овес!



♦ Давайте с вами вспомним: какие блюда готовят из зерен овса и овсяной муки?

Варят вкусную и полезную овсяную кашу, пекут овсяное печенье и овсяные лепешки. Получают воздушные овсяные хлопья, которые называются «Геркулес». Геркулесовая каша очень полезная, сытная и легко усваивается организмом. Если будете есть ее утром на завтрак, непременно вырастаете сильными и здоровыми.

Ответьте на вопросы

♦ Как выглядит колосок овса?

- ◆ Как выглядит овсяное зернышко?
- ◆ Какие народные приметы связаны с севом овса?
- ◆ Какие блюда готовят из зерен овса?
- ◆ Кого из животных кормят овсом?

Выполните задание

Отгадайте загадку

Тот, кто кашу эту ест,

Вырастает силачом.

Все болезни нипочем,

Если любишь ... (геркулес).

Так откуда же берется каша? Когда колоски в поле прорастают они обычно зеленого цвета. Потом под лучами жаркого солнца становятся желтыми и необходимо собирать зерно. Из колосьев выбирают зерна и получают крупу, а уж из крупы и варят кашу. Много надо человеку потрудиться, чтобы вкусная кашка на стол попала. Кашки разные бывают, значит из разной крупы сварены. Да и колоски отличаются друг от друга. Давайте рассмотрим какими разными зернышками угощает нас матушка-природа.

Гречиха

Есть такая русская народная поговорка: «Щи да каша — пища наша». Каша — незаменимое блюдо на нашем столе, особенно гречневая — аппетитная, вкусная, рассыпчатая!

Гречиха — растение, из семян которого изготавливают крупу и муку.

Я расскажу вам, как выглядит это растение. Стебли у гречихи ветвистые, цветы гречихи собраны в кисти и окрашены в белый, розовый или красный цвет. Пахнут они нежно и пряно и своим ароматом привлекают пчел. Плод напоминает маленький светло-коричневый орешек.



Гречишный мед

Прилетели ласточки,
Весело щебечут.
В майский полдень ласковый
Сеем в поле гречу.
Скоро греча в поле
Буйно зацветет,
Пчелок на приволье
Она позовет.
В хлопотах, в заботах
Вьются день-деньской,
Золотится в сотах
Темный мед густой,
Как струя лесного
Тихого ручья,
Что в бору сосновом
Льется, чуть журча.

С гречихи пчелы собирают много медового нектара. Гречишный мед ароматный и очень полезный.

♦ Когда люди засевают поля гречихой?

Гречиха теплолюбива, заморозки могут погубить ее посевы, поэтому сеют гречиху, когда из далеких теплых стран возвращаются в родные края ласточки.

Гречиха хорошо растет на полях, защищенных от ветра, вблизи озер, окруженных густыми лесами. Осенью его срезают машинами - зерноуборочными комбайнами. Они срезают колоски и отделяют зерна от стебля. Другой машиной выбивают - вымолачивают - из колосьев зёрна. Потом зёрна везут на мельницу. Там их растирают - мелют.

♦ Какие блюда готовят из крупы этого злака?

Варят гречневую кашу. Из гречневой муки пекут блины, ее добавляют в кондитерские изделия.

Гречневая каша

Раз играли дети и нашли маленький светло-коричневый орешек.

— Что за орешек такой малюсенький? — спросила Маша.

А Вася говорит:

— Пойдем дедусю спросим, он долго жил, много видел, все на свете знает.

Принесли дети орешек и показали дедушке.

Тот посмотрел и сказал:

— Это не орешек, а зернышко хорошего растения — гречихи. Из нее каша вкуснейшая получается. Бегите, поищите еще таких орешков, а мы их на следующий год весной и посеем. Дети глазастые — нашли много зернышек.

На следующий год Вася и Маша говорят дедушке: давай, дедуля, гречиху посеем.

Нет! — не согласился дедушка. Гречиха капризная! Она тепло любит, солнышко, посеем гречиху, когда трава поднимется, рожь зацветет, из дальних стран ласточки прилетят.

Стали ждать. А весна быстро силу набирает. Вот и теплые деньки пришли, а из южных стран ласточки-касаточки прилетели. Стали гнезда из глины лепить да под крышей домов их прикреплять.

— Вот теперь можно и гречиху сеять, — заметил дедушка.

Нужно нам место хорошее для поля выбрать, чтобы земля черноземная да влажная была, где-нибудь возле озера, защищенного от ветров лесами.

Пошли Маша, Вася с дедушкой место хорошее для гречихи искать.

Искали-искали и нашли. Кругом высокие леса шумят, вокруг голубого заросшего тростником и камышом озера.

Распахали они землю и аккуратно во влажную землю опустили зернышки гречихи.

Стали каждый день по тропе ходить и смотреть, не проросла ли гречиха? Скоро появились ветвистые стебельки и листики, похожие на стрелки. Скоро гречиха расцвела — такая красота! Цветы-то у нее собраны в кисти и ярко окрашены то в белый, то в розовый, то в красный цвет. А пахнут медом — нежно, пряно. Придут дедушка с внуками на небольшое поле и смотрят, как пчелки душистый нектар пьют, цветы опыляют.

Шли как-то по тропе девочки на озеро купаться, увидели цветы гречихи и захотели их нарвать для букетика.

Только Валя протянула руку к цветку, как пчелка ее больно за палец ужалила.

— Ой, ой! Не рвите эти цветы, там пчелы кусачие, — закричала Валя.

Девочки не стали рвать цветы гречихи и побежали к озеру.

Между тем время шло и скоро созрели на гречихе маленькие зернышки сначала сверху, а нижние зерна еще не созрели, мы их попозже соберем.

Взяли дети мешочки и собрали гречиху. Пришли домой, высушили на солнышке. Бабушка ее чуть-чуть на сковородке обжарила и стала кашу варить. Не каша — а объедение! Недаром в народе говорится: «Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец родной!»

Прошло время, собрали дети и нижние зернышки. С тех пор возле озера появилось у них небольшое гречишное поле. А гречиха есть — голодным не останешься!

♦ Что за орешек нашли дети?

♦ Как и когда сеют гречиху?

♦ Как она выглядит?

♦ Какие у гречихи цветы?

♦ Где хорошо растет гречиха?

♦ Где Вася и Маша устроили гречишное поле?

- ♦ Как выглядят цветы гречихи?
- ♦ Кто собирает с них мед?
- ♦ Кто хотел сорвать цветы гречихи?
- ♦ Как дети собирали гречиху?

Гречневую крупу используют в лечебном питании и при изготовлении смесей для малышей, ведь в ней много витаминов, углеводов и жиров.

Ответьте на вопросы

- ♦ Как выглядит гречиха?
- ♦ В каких местах хорошо растет гречиха?
- ♦ Какие блюда готовят из гречневой крупы и муки?

Выполните задание

Отгадайте загадку

Испечет нам бабушка

Вкусные оладушки.

Сварит в русской печке

Кашу вкусную из ... (гречки).

Так откуда же берется каша? Когда колоски в поле прорастают они обычно зеленого цвета. Потом под лучами жаркого солнца становятся желтыми и необходимо собирать зерно. Из колосьев выбирают зерна и получают крупу, а уж из крупы и варят кашу. Много надо человеку потрудиться, чтобы вкусная кашка на стол попала. Кашки разные бывают, значит из разной крупы сварены. Да и колоски отличаются друг от друга. Давайте рассмотрим какими разными зернышками угощает нас матушка-природа.

Кукуруза Давайте вспомним, как выглядит кукуруза. Это высокое растение с листьями, напоминающими выющиеся зеленые ленты, летом созревают початки. Они толстые, удлиненные и состоят из плотно прижатых друг к другу золотистых зерен.



Кукуруза

Кукуруза, кукуруза!

Ты как девушка стройна,

Завила ты косы русы,

Твоя блузка зелена.

Любишь ты, когда на грядке

Много света и тепла.

Ароматные початки

Ты для нас поберегла.

Родина кукурузы — солнечные жаркие страны Америки. Жизнь людей зависела от урожая кукурузы. Попадут зерна на поля и вырастут новые, высокие, окутанные зелеными лентами кусты кукурузы, с новыми, полными зерен початками.

Так и разрастается кукуруза. В зернах ее много белка, сахара, витаминов, крахмала. Из нее и кашу и супы варят и кукурузную муку мелют, и делают вкусные хрустящие кукурузные хлопья. Вы наверняка ими лакомились! В кукурузе много белка, сахара, витаминов и крахмала. Зерна кукурузы консервируют и добавляют в салаты и супы.

Стебли кукурузы используют при изготовлении бумаги и искусственного шелка, а из початков делают клей и линолеум.

Вот какое щедрое и доброе растение — кукуруза!

В нашей стране этот кукурузу возделывают на юге, ведь она любит свет и тепло. Кукурузу окучивают, поливают, а поле, на котором она растет, — удобряют.

В народе о кукурузе сложено много пословиц: «У плохих хозяев — все беда, сеют кукурузу — растет лебеда».

Кукурузные початки

Кукурузные початки,
Словно малые ребятки,

В листья зеленые

Туго запеленуты.

Кукуруза их качает,

Песенку им напевает:

«Спи, початок! Баю-бай!

Поскорее подрастай».

Ответьте на вопросы

♦ Как выглядит кукуруза?

♦ Где родина кукурузы?

♦ Какие блюда готовят из кукурузы?

Отгадайте загадку

Желтые початки

Полны зерен сладких. (Кукуруза.)

Анкета для родителей.

Уважаемые родители! Просим Вас ответить на вопросы анкеты по питанию детей.

1. Ф.И. вашего ребенка, возраст _____
2. Удовлетворяет ли вас качество питания детей в нашем ДООУ _____
3. От кого Вы получаете информацию о питании детей? _____

4. Знаете ли вы блюда, которые рекомендованы детям дошкольного возраста?

Назовите некоторые из них _____

5. Нравятся ли Вашему ребенку молочные продукты, каши?

Если да, то какие? - _____

6. Какие овощные и молочные блюда вы готовите дома?

(перечислите) _____

7. Какие блюда и напитки из меню детского сада вы готовите дома? _____

8. От каких продуктов отказывается Ваш ребёнок? _____

Спасибо за ответы!

Цикл бесед с детьми на тему "Каша – матушка наша"

1. Каша – что это такое?

Цель: Сформировать у детей представление о пользе и разнообразии каш.

Материал: мешочки с крупой; добавки к каше: мелко нарезанное яблоко, картинки-варенье, сухофрукты, фрукты, орехи, шоколад; тарелки с кашей – на каждого ребенка.

Ход беседы:

Воспитатель: Дети, что мы часто едим на завтрак?

Дети: Кашу.

Воспитатель. Какую кашу вы любите? (Ответы детей). Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»? О ком так говорят?

Дети. Так говорят о слабых.

Воспитатель. Правильно. Каша – полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным. Давным - давно каши варились в честь важного события, а в наше время хоть каждый день ешь кашки, ведь ученые доказали, что в кашах очень много полезных веществ и витаминов. Они улучшают пищеварение. В кашах содержатся все необходимые человеку питательные вещества. Гречневая каша – для сердца. Одна из самых полезных каш - пшенная каша, для энергии. Считается, что пшенная каша придает силы. Овсяная каша против старения, содержит витамин «С», который защищает организм от старения. Перловая каша для молодости. Известна дамам как «Каша красоты». А вы знаете, из чего варят каши? (Ответы детей).

Каши варят из крупы. А из чего получается крупа, вы узнаете, если отгадаете загадку.

В землю теплую уйду,

К солнцу колоском взойду.

В нем тогда таких, как я,

Будет целая семья. (Зерно).

Воспитатель. Крупа получается из зерен. Послушайте рассказ о зернышке.

Посадили весной в землю маленькие зернышки. Вскоре из них появились зеленые ростки.

Земля, вода и солнце помогали им расти. В конце весны на каждом ростке появился колосок с маленькими зернами. Все лето колоски набирались сил и наливались. Зерна в них пожелтели, стали крупнее. Осенью колоски собрали и обмолотили. Из зерен сделали крупу, из которой можно было варить кашу.

Давайте поиграем. Я буду загадывать загадки, а вам надо отгадать загадку и показать мешочек с нужной крупой.

Интересное зерно-

Треугольное оно,

Немного необычный

Цвет светло-коричневый.

Каша из него вкусна

И полезная она (Гречневая-гречка)

В воде растет,

Уборки ждет.

Годен для каши,

Ест его Маша. (Рисовая – рис)

Наша каша хороша

Для любого малыша.

С маслицем, румяная,

Наша каша (манная-манка)

Воспитатель. Молодцы. А теперь поиграем в игру «Отгадай и назови». Я буду показывать колоски, а вы должны назвать растение, крупу, которую делают из его зерен, и кашу из этой крупы.

Колосок – просо; крупа – пшено; каша – пшенная.

Пшеница – манка – манная.

Пшеница – пшеничная – пшеничная.

Овес – овсяная – овсянка.

Гречиха – гречка – гречневая.

Воспитатель. Молодцы. Хотите еще поиграть? (Дети соглашаются).

Игра «Курочки и петушки». На тарелке вперемешку лежат бобы, горох, семена гречихи и манная крупа. Сначала надо выбрать бобы, затем горох и гречку.

Дети выполняют задание.

Воспитатель. Что осталось на тарелке?

Дети. Манная крупа.

Воспитатель. Правильно. Какую кашу можно сварить из этой крупы?

Дети. Манную.

Воспитатель. Есть такая поговорка: «Кашу маслом не испортишь». Но в кашу можно добавлять не только масло, но и ягоды, фрукты, изюм, варенье, шоколад. А кто не любит очень сладкую кашу, можно добавить в нее орехи.

У воспитателя на столе стоит кастрюля с теплой манной кашей.

Воспитатель. Сейчас я каждому дам тарелку с кашей, а вы добавите в нее что хотите: яблоки, бананы, изюм, варенье, орешки – и попробуете.

Дети пробуют кашу, обмениваются впечатлениями – кому с какой добавкой больше понравилось.

Воспитатель. Теперь вы знаете, как сделать кашу вкусной.

2. Гречка

Воспитатель: Дети, отгадайте загадку:

Черна, мала крошка,

А пользы в ней много.

В воде поварят,

Кто съест – похвалит. (демонстрирует картинку)

Что это?

- Конечно же, это гречка. Именно о ней говорили в русском народе: “Гречневая каша – матушка наша”,

“Гречневая каша сама себя хвалит”.

Эти русские народные пословицы восхваляют гречневую кашу, которая и в старину на Руси наравне со щами и ржаным хлебом считалась основой богатырского русского здоровья. Гречневую крупу получают из гречихи. Гречиху любят не только люди, но и пчёлы. Пчёлы собирают с гречихи сладкий нектар. Гречневая крупа для нас символ повседневности. Во всём же мире её считают, чуть ли не элитарным продуктом. Её очень сложно выращивать и обрабатывать – она относится к продуктам здорового питания, которые традиционно стоят дороже, чем обычные.

Гречиха – это экологически чистое растение. Неприхотлива к почвам, её выращивают без химических удобрений.

Не боится сорняков, самостоятельно вытесняет их с поля, поэтому для её выращивания не применяют пестицидов.

Гречиха содержит больше всего полезных для поддержания красоты и здоровья веществ.

Гречиха издревле была излюбленной культурой у славян. Есть русская народная сказка “Крупеничка”, в которой описано сказочное происхождение этой культуры. В старину, во время посева гречихи, пели песенку:

Крупеничка, красная девица,

Кормилка ты наша, радость сердца.
Цвети, выцветай, молодейся.
Мудрее, курчавей завивайся.
Будь всем добрым людям на угодую.
Во время посева, 13 июня, в день Гречишницы, всякого странника угощали кашей досыта.
Странники ели да похваливали и желали, чтоб посев был счастливый, чтоб гречи
уродилось на полях видимо-невидимо, потому что без хлеба да, без каши ни во что и
труды наши!

Витаминами полна
Гречневая каша – матушка наша,
Если скушаешь её,
То захочется ещё.
Витаминов в ней навалом.
Я их перечислю.
Фосфор, калий и железо и особенно белки
Все полезны и важны,
Для здоровья нам нужны.

- Ребята, про кашу есть немало скороговорок, которые нужно произносить правильно и
быстро.

Разучивание скороговорок:

Дали вместе с простоквашей каши Клаше нашей.

Ела, ела Клаша кашу с простоквашей.

Саше дали кашу, а Клаше простоквашу.

Щи да каша – пища наша.

Поля в поле просо полет.

- Что нового узнали о гречневой каше?

(Ответы детей)

3. Овсянка

Восп: И снова мы поведём разговор о каше. Какие сказки вы прочитали?

- Расскажите, о чём говорится в этих сказках?

Восп: Раз – овсянка,

Два – овсянка,

И овсянка в третий раз.

А на лишнюю овсянку –

Где мне взять крупы для вас!

- О какой каше говорится в этом стихотворении?

- Овсяная каша варится из овсяной крупы, или геркулеса, а крупу получают из овса. Овёс

– это род однолетних и многолетних трав семейства мятликовых. В мире известно около
25 видов этого семейства. Они произрастают в Евразии, Африке, Америке, Австралии.

Овёс появился впервые почти 9 тысяч лет назад в Иране, Афганистане, Закавказье.

Повторим, что из овса делают овсяную крупу и всем известные овсяные хлопья –
геркулес.

В овсянке есть все важнейшие для нашего здоровья компоненты, а также полезные
вещества, благотворно влияющие на работу лёгких и печени.

В кашу можно добавить ложку любого варенья, тёртое яблоко или грушу, порезанный
банан, сок половины апельсина или лимона, тёртую морковь, горсть любых ягод или
заправить кашу взбитыми сливками или столовой ложкой мёда.

Сейчас я расскажу вам сказку про овёс.

Жил-был на свете один человек. Он очень сильно и долго болел. Однажды, когда ему было очень плохо, этот человек задумался, в чём же причина его болезни. И вдруг вспомнил про лошадей. Они сильные, здоровые, возят тяжёлые грузы. Как это они выдерживают и почему?

Лошади едят овёс и человек решил узнать всё про овёс и взял в библиотеке книжку. Так он узнал, что овёс известен свыше 9 тысячи лет назад. И растёт он везде: в Америке, Африке, Австралии, Азии. Также человек узнал, что из овса делают овсяную крупу и овсяные хлопья – геркулес. А в крупе – много белков и жиров, витаминов группы В и Е, много клетчатки и микроэлементов: цинка, железа, калия, кальция, магния, фосфора, меди. И всё это как раз нужно организму. Кроме этого, человек узнал, что овсяную кашу дают тяжёлым больным после операций, при туберкулёзе, при болезнях лёгких. Узнав всё это, человек стал варить овсяную кашу и постоянно есть её. Вскоре он почувствовал, что стало легче, появилась сила, и он выздоровел. Чтобы другие люди не болели, он рассказал, как надо варить эту волшебную кашу.

На столе дымится каша,

Где большая ложка наша?

С кашей будем мы дружить,

Лет до ста мы будем жить!

- Что нового вы узнали про овсянку?

4. Манка

Восп: А кто знает, из чего делают самую, наверное, важную кашу для малышей – манную?

Отгадайте загадки:

Вырос в поле дом.

Полон дом зерном.

Стены позолочены,

Ставни заколочены.

Ходит дом ходуном

На столбе золотом. (колос)

Ты не клуй меня, дружок,

Голосистый петушок.

В землю тёплую уйду,

К солнцу колосом взойду.

В нём тогда таких как я,

Будет целая семья. (зёрнышко)

В поле – метёлкой, в мешке – жемчугом. (пшеница)

Конечно же, из пшеницы. А известна она была почти 9 тысяч лет назад.

Немало полезных растений выращивают на полях. Всем им честь и почёт. Но самая высшая похвала нашей главной кормилице – пшенице. Именно её в первую очередь называют хлебом, про который в народе говорят, что он “всему голова”. Пшеница не только самое главное, но и самое первое хлебное растение, которое посеял человек.

Уже древние египтяне выращивали пшеницу и высоко её ценили. Когда умирал их царь – фараон, в гробницу сносили всё, без чего умерший владыка, по верованиям египтян, не мог обойтись в загробном мире. Вместе с золотыми украшениями и прочими драгоценностями в гробницу ставили чашу с пшеничным зерном.

Из пшеницы делают пшеничную и манную крупу (предлагает рассмотреть на тарелочках чем отличается крупа)

- Что можно добавить в манную кашу, чтобы она стала вкуснее и полезнее?

В манную кашу можно добавить варенье, кусочки разных фруктов, целые ягоды и разные орешки.

- В старину, чтобы урожай был хороший, во время засухи люди обращались к природе:

Дождик, пуще припусти
На пшеницу, на гречи.
На горох, на ячмень –
Поливай весь долгий день!
А на просо и на рожь
Поливай сколько хошь!
Секи, секи, дождь,
На нашу рожь,
На бабину пшеницу,
На просо, чечевицу,
На дедов ячмень –
Поливай целый день.
Мочи, мочи, дождь,
На нашу рожь,
На бабушкину пшеницу,
На дедушкин ячмень

5. Рис

- Тема нашего сегодняшнего разговора – “Гость из Азии”. Мы сегодня поговорим о рисе. Ведь именно рис является основным продуктом питания в азиатских странах.

Из зерна риса можно получить не только крупу, но и крахмал, спирт, масло. Из соломы делают бумагу, картон, плетёные изделия, коврики-циновки.

Выращивание риса – ручная работа, от посева до сбора урожая. Сначала семена нужно посеять на сухом поле. Через несколько недель маленькие ростки пора пересаживать, потому что с этого времени им требуется много воды. Для этого ростки осторожно выдёргивают из земли, связывают в пучки – и снова высаживают, но уже на затопленном поле. Фермерам приходится охранять свои поля от прожорливых птиц. Они ставят разноцветные зонтики, играющие роль огородного пугала. Только незадолго до сбора урожая, через 4 месяца, плантации опять осушают: воду откачивают насосом или отводят с помощью сложной сливной системы.

Собирают рис вручную, там очень жарко, но работа не ждёт. Тяжёлые, золотисто-коричневые стебли риса нужно собрать вовремя. Люди забирают руками толстый пучок стеблей и срезают их серпом – вместе с метёлкой, на которой как жемчужинки нанизаны зерна риса. Стебли должны сохнуть 3 дня, после трёх дней их молотят. Филиппинские крестьяне толкут рис, чтобы отделить соломенную мякину, которая покрывает каждое зёрнышко. Потом зёрна подбрасывают, и ветер уносит лёгкую соломку.

Но прежде чем очистить и отполировать, рис надо высушить. Он сохнет быстрее, если зерно постоянно ворошат. Можно это делать при помощи ног.

- Рисом сейчас питается каждый второй житель нашей планеты. Но больше всего его потребляют в Азии. Уважение к рису отразилось в языках многих народов. Даже название японской автомобильной марки “Тойота” означает не что иное как “плодородное рисовое поле”. А в Таиланде, здороваясь, люди часто говорят не “Добрый день”, а “Ты сегодня уже ел рис?”. Уже семь тысячелетий рис – главная еда на Востоке, и неудивительно, что готовят его там мастерски