**08.05.2024**

**5 клас**

**Основи здоров' я**

**Стрембицька Л.А.**

**Тема. Культура споживання їжі. Етикет за столом.**

**Мета:** сформувати в учнів поняття про етикет, дати знання про правила користування столовими приборами, а також культуру споживання страв; ознайомити з традиціями споживання їжі різних народів; формувати практико-орієнтовану пізнавальну діяльність; розвивати логічне мислення, навички культури споживання їжі, уміння концентрувати увагу, пізнавальний інтерес, пам'ять; виховувати науково-матеріалістичний світогляд, а також загальну культуру учнів, ввічливість під час споживання їжі.

Ви повинні **знати:** поняття«кулінарія»,«етикет», «столовий посуд», «столові прибори», «столовий етикет».

Ви повинні **уміти:** сервірувати стіл до сніданку, складати паперові серветки для сервірування столу.

**З історії культури споживання їжі.**

**Існує такий вислів:** «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб житии». Як ви його розумієте?

Їжа є основою життя людини. Первісні люди тривалий час споживали продукти, які їм дарувала природа , тільки у сирому вигляді.

З часом вони навчилися здобувати вогонь і готували їжу на вогнищі. Коли винайшли глиняний посуд, у людей з'явилась можливість варити їжу.

Українці, у далекі часи, вживали різну їжу, бо займались мисливством, землеробством, скотарством, рибальством.

Серед **рослинної їжі** перше місце посідав хліб із житнього та пшеничного борошна.

* Які страви ще можна отримати з борошна? (галушки, млинці, налисники, вареники)
* А яка страва найулюбленіша і найвідоміша серед українців? (вареники)
* А на що схожі вареники за своєю формою? (на місяць)

**Саме**через таку форму вареникам приписували в давнину магічні властивості. Вони є обов’язковою стравою на Святий вечір.

Популярними в українців були різні **каші.**

* **Які каші знаєте? (пшоняна, гречана, кукурудзяна)**

**Серед рідких страв поширені були борщ та юшка, а також капусняк, зелений борщ.**

**З м’ясних продуктів використовували свинину і птицю, важливе місце у харчуванні посідала риба.**

**Для приготування солодких страв використовували мед, фрукти, мак, горіхи.**

**Серед випічки – паски, шулики, пироги, пампушки, пиріжки.**

**Протягом віків люди накопичували знання про способи приготування різних страв. Так і виникла наука про мистецтво приготування їжі – кулінарія.**

**Види посуду.**

**- Як називається приміщення, де готують їжу? (кухня)**

**На кухні знаходить ся багато посуду та інвентарю для приготування різних страв.**

**Посуд поділяють на столовий та кухонний.**

**Кухонний – це посуд який використовують для приготування страв**

* **Який кухонний посуд знаєте? (каструлі, казани, сковорідки, гусятниці, чайники, миски)**

**Столовий посуд – це посуд призначений для подавання та споживання їжі.**

* **Який столовий посуд знаєте? (тарілки, салатники, блюда, вази для фруктів, чашки, склянки, тортівниці)**

**Для сервірування святкового столу використовують набори посуду, які називають сервізи. Вони бувають столові, чайні, кавові.**

**Столові прибори поділяють на основні і допоміжні.**

**Основні прибори призначені для індивідуального користування, ними їдять. (виделка, ніж, ложка)**

**Допоміжні прибори призначені для загального користування, їх використовують для перекладання їжі із загальних блюд в індивідуальні( кондитерські лопатки, ложка для салатів, щипці для кондитерських виробів, ніж для масла)**

**- Який столовий прибор (ніж, виделка, ложка) з’явився першим? (ложка)**

**1.Столові прибори люди носили з собою. Ложку разом з ножем носили за халявою чобіт. Заможні люди мали для цього футляр.**

**2.Спочатку був універсальним – його брали на війну, полювання. А потім зявились овальні столові ножі з тупим кінцем леза.**

**3.Виделку до Росії привіз Петро І. Вона була спочатку з двома зубцями.**

**Правила користування столовими приборами.**

**Виделку прийнято тримати у лівій руці, а ніж – у правій. Прибори слід тримати так, як показано на малюнку .**

**Якщо потрібно тимчасово припинити вживання їжі, то ніж кладуть на тарілку ручкою вправо, а виделку – ручкою вліво.**

**Закінчивши їсти, кладуть на тарілку поруч ніж та виделку ручками вправо. Це означає, що тарілку можна прибрати.**

**Столовий етикет.**

**- Що таке «етикет»?( правила поведінки)**

**- Що таке «столовий етикет»? (правила поведінки за столом під час вживання їжі)**

**Столовий етикет включає в себе сервірування стола – це підготовка та оформлення його до вживання їжі.**

**Послідовність сервірування стола.**

**1.Накрити стіл скатертиною.**

**2.Роставити тарілки.**

**3. Розкласти столові прибори.**

**4. Поставити посуд для напоїв.**

**5. Розкласти серветки.**

**6.Поставити прибори зі спеціями, вази з квітами.**

**Сервірування стола до сніданку, обіду, вечері відрізняються між собою.**

**Стіл для сніданку сервірують мілкою столовою та пиріжковою тарілками, чашкою для гарячого напою, ножем та виделкою.**

**Столова мілка тарілка - для споживання основної страви.**

**Ніж – праворуч від тарілки(лезом до тарілки).**

**Виделка – ліворуч від тарілки (зубчиками вгору).**

**Пиріжкова тарілка (для булки, хліба, бутерброда) – ліворуч вище від столової тарілки.**

**Чашка на блюдці – праворуч від столової тарілки.**

**Чайна ложка – праворуч від чашки.**

**Якщо на сніданок передбачений суп або молочна каша, то ставлять глибоку столову тарілку та ложку.**

**Сервірування може змінюватись, залежно від меню.**

**- Що таке «меню»? (перелік страв, напоїв, які подають для споживання)**

**Правила поведінки за столом.**

**1.За стіл сідати в охайному одязі, вимивши руки.**

**2.Сидіти потрібно прямо, не класти лікті на стіл.**

**3. Не можна плямкати, розмовляти з повним ротом, крутитись за столом.**

**4. Серветка з тканини повинна лежати на колінах, паперовою серветкою промокають губи та пальці.**

**5. Їжу слід споживати невеликими порціями.**

**6. Не можна користуватись за столом зубочисткою.**

**Особливості іноземної кухні.**

**Для італійців улюблені продукти – макарони і сир. Усі страви готують із використанням оливкової олії.**

**В індії популярний відварений рис з овочами. Більшість індійців не користуються столовими приборами, а їдять руками.**

**Національна страва німців – капуста із сосисками, порося із хроном. Після обіду і вечері люблять пити натуральну каву.**

**Для приготування страв арабської кухні, використовують велику кількість прянощів, приправ. Тому вона дуже гостра. Гостям араби подають каву без цукру, але з прянощами.**

**Гра «Блеф – клуб»**

(учитель зачитує питання, учні обговорюють їх у групах і дають правильну відповідь, показуючи картка «Так» чи «Ні». Якщо відповіді різні, то обговорюється питання і знаходять правильну відповідь)

1. Варений рис – улюблена страва українців.(Ні)
2. Посуд поділяють на столовий та кухонний.(Так)
3. Сервізи бувають : столові, чайні, кавові.(Так)
4. Закінчивши їсти, виделку та ніж кладуть на стіл.(Ні)
5. Торти та тістечка їдять столовою ложкою.(Ні)

**Домашнє завдання**.

Скласти паперову серветку для сервірування столу за власною схемою.Надіслати фото.