

Дата: 06.04.22

Клас: 3 – Б

Предмет: ЯДС

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: **Як харчування впливає на здоров'я людини. Мініпроект «Старовинні українські страви»**

Мета: продовжувати формування вміння культури харчування, слідкувати за своїм здоров'ям; формувати позитивне ставлення до здорового харчування та корисних продуктів; виховувати прагнення до здорового способу життя; продовжувати вчити виявляти пізнавальну активність на уроках, співпрацювати і взаємодіяти з іншими у різних ситуаціях (навчання, гра); продовжувати формувати вміння працювати у спільноті, дотримуючись правил; виховувати дружні стосунки в класі, спільноті, розвивати увагу, мислення, мовлення.

Хід уроку

Користуйтеся презентацією під час опрацювання даної теми уроку.

1. Організаційний момент.

Приготуйте, будь ласка, все, що потрібно для уроку: підручник, зошит, ручку, олівці.

Старанно працюйте. Не забувайте робити хвилинки відпочинку та релаксації під час уроку.

2. Актуалізація опорних знань

1) Фенологічні спостереження. Вправа «Синоптик».

Дайте характеристику сьогоднішньому дню.

2) Кухня - це душа народу. Вивчаючи народну кухню - краще пізнаєш характер народу, його цінності.

Народна кухня українців є різноманітною: обрядова, святкова, поминальна, урочиста, лікувальна. Жирні, пісні, солодкі, гарячі та холодні, ароматні страви побутували в українців різних областей навіть у найважчі часи. На жаль, сьогодні ми дещо забули, що таке справжня домашня, корисна, здорова і смачна їжа.

Кухня - надзвичайно важливий елемент культури, який потрібно ретельно досліджувати та вивчати. Наші предки володіли надзвичайними знаннями по приготуванню найрізноманітніших страв, їх кухня була збалансованою і здоровою, вони готували з великою відповідальністю.



3. Повідомлення теми уроку.

- *Сьогодні ми продовжимо дізнаватися, як харчування впливає на здоров'я людини.*

4. Вивчення нового матеріалу.

1) Наша кухня визнана однією з кращих на планеті.

У лютому 2019 року туристи з різних країн світу поставили українські страви на восьме місце між кулінарним багатством Японії і Китаю.



2) Українська кухня.

Українці здавна вміли створити смачну і незвичайну страву із дешевих і звичайних продуктів: буряків, свинини, сала, пшеничного борошна, яєць і молочних продуктів.



Крім того, завжди окреме місце в традиційній українській кухні займали рибні страви. Давні рецепти до цих пір розбурхують розуми кухарів усього світу: карасі в сметані, судак тушкований з цибулею і часником. А ще – вареники, галушки. А узвар, компот? Ці та інші страви займають передові позиції в ресторанах Європи і Америки.



На щастя, ці страви ще користуються популярністю серед українців. Але є просто такі фантастичні страви, які, чомусь, пропадають (а то і зовсім вже пропали) зі столів наших співгромадян.

Поміркуйте та скажіть, можливо, хтось знає одну із стародавніх українських страв?



5. Закріплення вивченого.

1) 9 українських страв, про які ми почали забувати.

Тетеря

Ця страва готувалася з пшона і заправлялася рідким гречаним або житнім тістом. У святкові дні тетерю готували на м'ясній або рибній юшці. А ось пісню тетерю іноді заправляли хріном з квасом. Готову страву українці приправляли товченим салом або засмажкою з цибулі на олії.



Крупник

Якщо по простому – суп з крупами. Готували крупник українці споконвіку на м'ясному бульйоні або воді – залежно від сезону й достатку господаря. У бульйон засипали гречану, перлову, пшеничну, кукурудзяну крупу так, щоб готова страва мала консистенцію дуже рідкого пюре.



Холодник

Холодний борщ на буряковому відварі або квасі, з дрібно нарізаними свіжими огірками, зеленою цибулею та іншими овочами, приправлений прянощами. У деяких регіонах країни його заправляють також кислим молоком і додають варені круто яйця. Зазвичай холодник їдять під час спекти.



Пизи

Маленькі кульки з тіста, в деяких регіонах із дріжджового, гречаного, картопляного. Картопляні пизи бувають, готують із вареної картоплі або із змішаної з сиром. Пизи готують як з начинкою, так і без неї.



Душенина

Ця старовинна страва готувалася з м'яса (переважно – свинини), овочів, прянощів і все це діло заправляли борошном. Слід також відзначити, що ця страва була справжньою прикрасою святкового столу – без душенини не обходилося жодне весілля та хрестини.



Книш

Книш – це житній, рідше пшеничний хліб з борошна тонкого помелу. Книшами українці обдаровували колядників, з ними відвідували родичів і кумів на різдвяні свята, їх носили діти своїм бабам-повитухам. Зараз цю страву готують зрідка, переважно на Поліссі.



Зубці

Якщо простими словами, це кутя з очищених зерен ячменю та товчених і просіяних конопляних зерен. Особливо зубці любили діти – страва мала солодкуватий смак і вважалася ласощами. В кінці XIX століття, на жаль, зубці перестали з'являтися на столах українців.



Шулики

Ще ці ласощі називають ломанцями. Страва традиційна для української кухні особливо під час Медового спаса. Порізані на невеликі кусочки пшеничні коржі, залиті розведеним медом разом з тертим у макітрі маком, – у сто разів кращі від будь-яких глазурованих пластівців!



Соломаха

Основною складовою соломахи є гречане борошно, з якого розбовтують рідке тісто, вливають його у підсолений окріп і заварюють, розмішуючи. Коли соломаха готова, додають олію, а у м'ясоїд – смалець, затирають часником. Соломаха була однією з найпоширеніших страв у козацьких походах.



2) Поміркуй.

Чи змінюються продукти харчування зі зміною пори року? Як саме? Чому?

Величезний вплив на харчування людини здійснюють кліматичні умови проживання. Україна відноситься до континентальної зони клімату. Це означає стабільно холодну зиму, стабільно спекотне літо і невелику кількість опадів.

Тому для кожної пори року існують свої правила харчування.



3) Відгадайте загадки.

Морква, біб і цибулина,
бурячок і капуста,
ще й картопля – шусть у горщик.
Ну й смачний ми зварим ...



Довго з тіста їх ліпили,
у окропі поварили,
Потім дружно ласували,
ще й сметанки додавали.



3) Поміркуйте.

1. Коли так кажуть: «аж пальчики оближеш!». Чи можна облизувати пальці?

2. З'ясуйте, для якої їжі характерні такі характеристики. Здорова чи шкідлива така їжа?

Швидко готується, здебільшого з'їдається на ходу, цю їжу любить молодь, містить багато підсилювачів смаку, можна швидко дістати.

Шкідлива
їжа



6. Підсумок

1) Висновок.



Українська кухня надзвичайно багата. Борщ, сало, вареники, галушки і багато інших страв давно стали візитною карткою нашої країни в усьому світі.

2) Вправа «Інтерв'ю».



3) Домашнє завдання.

Повторити тему на сторінках 80-81, проєкт.

Підготуйте мініпроєкт «Старовинні українські страви». Відшукайте в додаткових джерелах інформацію про одну з українських старовинних страв та рецепт її приготування. Презентуйте дослідження своїм рідним. Запропонуйте їм приготувати цю страву.