Классный час в 4 классе. Здоровое питание

**Классный час в 4 классе. Сценарий**

**Классный час на тему «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!», 4 класс**

**Цели:** расширить представление учащихся о молоке и молочных продуктах; стимулировать познавательную активность детей.

**Подготовительная работа:**

1. Назначить ученицу на роль доярки Матрены.

2. Попросить 4 учащихся подготовить информационные сообщения (по материалам сценария).

**Оборудование**: DVD-проигрыватель; диск с мультфильмом «Кто пасется на лугу»; карточки с кроссвордом; иллюстрации по теме.

**План классного часа**

I. Вступительное слово.

II. Лекция о пользе молока.

III. Решение кроссворда.

IV. Информационный блок «Молочные продукты».

V. Практическая работа «Молочное меню».

VI. Заключительное слово.

**Ход классного часа**

**I. Вступительное слово**

Классный руководитель. Тему нашего классного часа предлагаю вам сформулировать самостоятельно после просмотра мультфильма.

(Дети смотрят мультфильм «Кто пасется на лугу».)

- О чем же мы сегодня будем говорить?

(Ученики предлагают варианты тем, учитель фиксирует их на доске, затем коллективно выбирается наиболее правильный, полный ответ).

Правильно. Речь пойдет о молоке, молочных продуктах, а девизом беседы будут слова из мультфильма: «Пейте, дети, молоко - будете здоровы!»

**II. Лекция о пользе молока**

Классный руководитель. Ребята, а откуда берется молоко? Чем оно полезно? (Дети высказываются.)

Более подробную информацию мы сможем получить на молочной ферме. Давайте совершим заочное путешествие в большое красивое село. А ждет нас в гости Матрена. Много лет она работает дояркой на ферме.

(Выходит девочка в белом халате.)

Матрена. Только в сказке молочная река бежит между кисельных берегов. А вот на фермах молочная река бежит между стеклянных берегов. Про эту реку я вам хочу рассказать. Течет молочная река - стеклянные берега по доильному залу молочной фермы, чистота здесь необыкновенная. Доярки в белых халатах. Перед работой они обязательно моют руки и устраивают теплый душ буренкам.

Потом приходят к своим подопечным с доильным аппаратом. Доильный аппарат - это такой большой закрытый бидон с резиновыми трубочками, на концах которых 4 стаканчика. Снаружи каждый стаканчик металлический, а внутри резиновый. Стаканчики надевают на вымя, включается электрический аппарат - и дойка начинается. Все трубочки присоединены к насосу, он заставляет сжиматься и разжиматься резиновую сердцевину стаканчика, и молоко высасывается из коровьего вымени. Доить аппаратом намного легче, чем руками. Через несколько минут дойка первой буренки закончена.

А молоко? Парное молоко из доильного аппарата льется в прозрачную трубочку. Несколько молочных ручейков, текущих из разных доильных аппаратов, по пути сливаются и текут по одной толстой стеклянной трубе. Чем не молочная река - стеклянные берега! Мчится молочная река вдоль стен доильного зала в соседний цех - молочный. Тут реченька водопадом стекает по составленным из стальных трубок ступенькам вниз - в хранилище.

Пейте молоко на здоровье и вспоминайте добрым словом молочные реки да умелые руки доярок!

Классный руководитель. В молоке есть все необходимые для жизнедеятельности человека вещества: белки, жиры, углеводы, целый набор витаминов и минеральных веществ, таких, например, как кальций, который делает крепкими кости и зубы.

Жира в молоке около 4%. Он богаче других растительных и животных жиров витаминами и легче усваивается. В состав молока входят витамины А, В, С, D и др. Витамины необходимы для нормального роста и развития организма человека, для правильного обмена веществ. Молоко - лучшая пища перед сном, так как легко переваривается и усваивается.

Для того чтобы сохранить молоко и в дальнейшем использовать его для приготовления молочных продуктов, применяют различные способы. Основной из них - пастеризация, при которой молоко нагревают до температуры от 63 до 100 °С (но нив коем случае не более 100 °С). В этих температурных границах бактерии уничтожаются, а основные полезные свойства молока сохраняются.

Для того чтобы уничтожить бактерии и их споры, может быть использована стерилизация молока. Молоко стерилизуют при повышенном давлении и при температуре 125-145 °С в течение 10-20 минут.

**III. Решение кроссворда**

Классный руководитель. Впишите в кроссворд названия молочных продуктов.

(Задание на карточках. Работа в группах по 4-5 человек.)



Ответы: 1. Сметана. 2. Йогурт. 3. Масло. 4. Простокваша. 5. Кефир. 6. Творог.

**IV. Информационный блок «Молочные продукты»**

Ученик 1. Сметана, сливки - молочные диетические продукты с высоким содержанием жира, приготовляемые путем сепарирования коровьего молока. С помощью прибора сепаратора из молока получают не только сливки и сметану, но и масло. Помните сказку Л.Н. Толстого о лягушке, которая попала в кувшин с молоком? Лягушке очень не хотелось тонуть и, пытаясь удержаться на поверхности, она изо всех сил перебирала лапками. Постепенно от взбивания лапками молоко превратилось в сливки, потом в густую сметану и, наконец, в масло. Вот лягушка выбралась из кувшина. Аналогичным образом работает и сепаратор.

Сливочное масло - ценнейший продукт питания, в котором до 80% жира. Организм человека усваивает сливочное масло почти на 98%. В этом продукте содержатся витамины А и D.

Ученик 2. Йогурт - полезный кисломолочный продукт. Для его получения в молоко добавляют закваску, в которой много бактерий. В цехе заквасок молочного комбината влажно, жарко, как в бане. В большой ванне стоят прикрытые ушаты с кислым молоком - это производственные закваски. Они требуют постоянного внимания. Бактерии для закваски активны только при определенной температуре. При хорошем уходе закваска живет два-три месяца, иногда полгода. Потом она слабеет, бактерии начинают вырождаться, приходится их заменять.

Кефир - кисломолочный продукт с мягким, нежным вкусом. Кефир полезен для желудочно-кишечного тракта, улучшает работу нервной и сердечно-сосудистой системы.

Ученик 3. Творог содержит кальций, который служит «строительным материалом» для костей, предотвращает их хрупкость. Творог богат солями кальция и фосфора, в нем есть все необходимые для жизни человека аминокислоты.

Сыр - один из наиболее древних продуктов питания человека. Питательная ценность сыра обусловлена высоким содержанием белка - до 25% и молочного жира - до 30%, наличием аминокислот, витаминов А, В, солей кальция и фосфора. Питательные вещества, содержащиеся в сыре, усваиваются организмом человека практически полностью - на 99%.

Простокваша возбуждает аппетит, благотворно влияет на пищеварение, работу печени.

Ученик 4.

Ежедневно непременно

С аппетитом нужно есть:

Йогурт, сыр и простоквашу,

Молоко, кефир и кашу.

Масло сливочное тоже,

И сметану, и творожник,

И молочные сосиски,

Для худых полезны сливки.

Ежедневно непременно

Надо есть все,

Что полезно!

**V. Практическая работа «Молочное меню»**

(Предложить детям составить для себя меню из молочных продуктов на неделю. После обсуждения выбрать самое вкусное и полезное меню: оценить разнообразие указанных продуктов и их соответствие потребностям организма.)

**VI. Заключительное слово**

Классный руководитель. Молоко полезно всем. В народе недаром говорят: «Молоко не пьешь, откуда силы возьмешь».

**Дополнительный материал**

**Национальные кисломолочные продукты**

*Кумыс*- напиток, распространенный в Казахстане, Киргизии, Татарстане, Узбекистане. Он готовится из кобыльего молока с помощью закваски. Кумыс обладает диетическими и лечебными свойствами, возбуждает аппетит, его издавна применяют для профилактики и лечения туберкулеза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, восстановления после болезни.

*Каймак*- кисломолочный продукт кремового цвета, похож на сметану. Его приготовление - сложный процесс. В Татарстане, Башкирии, в южных районах европейской части России каймаком называют обыкновенную сметану, которую собрали с простокваши.

*Тарак* (бурятское название) или тарг (калмыцкое) - кисломолочный продукт, который получается при смешивании овечьего, козьего, коровьего молока, иногда с примесью молока верблюдицы.

*Мацони*, катык, айран - разные названия одного и того же кисломолочного напитка, приготовляемого из кипяченого молока путем заквашивания.

*Мацони*- название, используемое в Закавказье, айран - в Киргизии и Казахстане, катык - в Узбекистане, Татарстане, Башкирии, Азербайджане.

**Загадки о молоке**

Оно течет, но не вода.

Оно как снег бело всегда.

На вкус узнать его легко,

Ведь это в крынке... (молоко).

Что полезно - всем известно?

Я ответ найду легко.

На моей любимой чашке

Нарисованы ромашки,

Ну а в чашке... (молоко).

Белая водица

Всем нам пригодится.

Из водицы белой

Все, что хочешь, делай:

Сливки, простоквашу,

Масло в кашу нашу,

Творожок на пирожок.

Кушай, Ванюшка-дружок!

Ешь да пей,

Гостям налей и коту не пожалей! (Молоко.)