***НОД «Каши. Значение каши в правильном питании».***

**Цель:**

-формировать понимание важности правильного питания.

**Задачи:**

-закреплять у детей представление о пользе каши в рационе детского питания;

-закрепить умение соотносить существительное с прилагательными.

**Предварительная работа:**

-экскурсия на кухню детского сада;

-рассматривание разных круп через лупу;

-знакомство с пословицами о каше.

*Беседа воспитателя с детьми.*

– Ребята, скажите, что вы едите утром на завтрак? (Ответы детей.)

– Почему полезно кушать кашу на завтрак? (Ответы детей.)

– Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: “ Он мало каши ел?” (Ответы детей.)

– Да, вы правы, это говорят о слабых и хилых людях, которые не едят каш.

– С утра много работы, занятий, на всё это нужно тратить много сил, энергии, а в каше много полезных витаминов и веществ.

– Вспомните пословицы о каше, которые мы заучивали:

“Каша – пища наша”

“Кашу маслом не испортишь”

“Хороша кашка, да мала чашка”

– Молодцы, вспомнили пословицы.

– Вы знаете из чего варят каши?

– Из крупы.

– Как мы можем определить: “какая каша на завтрак?” (по запаху, по виду, по вкусу).

*Речевая игра “Из какой крупы какая каша?” (*Соотношение существительных с прилагательными.)

Я называю крупу, а вы мне говорите, как называется каша из этой крупы:

из риса – рисовая;

из гречки – гречневая;

из овса – овсяная;

из пшена – пшенная;

из пшеницы – манная;

из ячменя – перловая и ячневая.

*Дидактическая игра «Назови растение, которое изображено на карточке и назови крупу, которую производят из этого растения».*

*Двигательная пауза.*

– Ребята, я предлагаю вам поиграть.

На плите в кастрюле каша пыхтела,

Всех ребятишек угостить хотела!

Манная, манная каша желанная.

Вкусная, нежная, очень полезная!

(Дети показывают перед собой круг, соединив перед собой обе руки.

Дети гладят свои животики. Правой рукой, левой рукой показ большого пальца, обеими руками.)

По окончанию занятия дети рисуют свою любимую кашу.

Рассматривание и анализ работ.

**В помощь педагогу.**

Использование круп.

Пшенная крупа.

Древнейшей зерновой культурой является просо. Сейчас из него делают пшено. Переваривается оно медленно и обычно рекомендуется при сахарном диабете, атеросклерозе и заболеваниях печени.

Ячневая крупа и перловка.

Ячмень стали возделывать немного позже проса. Удаляя оболочки ячменного зерна, получают перловку, а при дроблении – ячневую крупу. Из-за высокого содержания клетчатки эти каши назначают для лечения ожирения и запоров.

Овсяная крупа.

Овёс был очень популярен у скифов, германцев и шотландцев. В нём много растительного белка, витаминов и минералов. В средневековой Шотландии даже к королевскому столу нередко подавали овсяную кашу, овсяный хлеб и овсяные лепёшки, одновременно служившие тарелками. Однажды англичанин, приглашенный к Марии Стюарт на ужин, пошутил: “Овёс, конечно, очень полезен для шотландских мужчин, однако в Англии он считается пищей для лошадей”. Королева парировала: “Именно поэтому больше славятся английские лошади, чем мужчины”. Сейчас кроме крупы популярны овсяные хлопья и толокно. Они рекомендуются для завтраков.

Рисовая крупа.

Рисом питается большая часть населения Земли, прежде всего в Азии. Нашу планету условно можно разделить на западный “мир пшеницы” и восточный “мир риса”. К сожалению, в процессе очистки и шлифовки рисовых зёрен удаляются витамины, белок и клетчатка. Остаётся легко перевариваемый и дающий много энергии крахмал. Это свойство широко используется в диетическом питании. Относительными противопоказаниями являются ожирение, сахарный диабет. Из риса можно приготовить тысячи блюд, и каждый раз его вкус будет другим.

Манная крупа.

Из пшеницы делают манную крупу, “полтавскую” и “артек” (дроблёное зерно). Манная каша на молоке очень калорийна и легко переваривается. Её дают и малышам, и детям постарше. Особенно хороша манка с кисловатым вареньем или кусочками яблок.

Гречневая крупа.

Наиболее ценной считается гречневая крупа. В ней много клетчатки, витаминов, железа и белка (до 13%). Причем этот белок более полноценный благодаря содержанию незаменимых аминокислот. Гречку рекомендуют при многих заболеваниях, анемии, ожирении и как общеукрепляющее средство.

Зернобобовые.

Зернобобовые – горох, фасоль, чечевица, соя – составляют особую группу, отличную от других злаков. В них содержится почти в два раза больше белков, напоминающих по составу животные, много витаминов, микроэлементов и клетчатки.