

## ВИНЕГРЕТ-ШОУ (сценарий внеклассного мероприятия)

**Задачи:** обобщить знания обучающихся о значении овощей в питании человека, дать представление о витаминах, которые содержатся в овощах, развивать устную речь обучающихся, обогащать их словарный запас, способствовать формированию здорового образа жизни.

**Оборудование:** муляжи фруктов и овощей, фонограмма песни «Антошка», кроссворд «Витамины», продукты питания (пирожки с капустой, картофелем)

### Ход мероприятия

#### Ведущий:

- Здравствуйте, ребята, гости. Мы продолжаем разговор о здоровом питании. Наше шоу «Винегрет» открывается! Попробуем перечислить овощи, составляющие винегрет, а для этого надо отгадать **загадки**.

- 1) Летом свеженький, зеленый, прямо с грядки прыг на стол,  
А зимою я – солёный, и вокруг меня – рассол. (огурец)
  - 2) За кудрявый хохолок лису из норки поволок,  
На ощупь очень гладкая, на вкус, как сахар, сладкая! (морковь)
  - 3) Над землей – трава, под землей – алая голова. (свёкла)
  - 4) Сидит Ермошка на одной ножке, на нем сто одежек;  
Не шиты, не кроены, а весь в рубцах. (капуста)
  - 5) Заставит заплакать всех вокруг, хоть он и не драчун, а ..... (лук)
- б) Кругла, рассыпчата, бела, на стол она с полей пришла.  
Ты подсоли ее немножко, ведь, правда, вкусная ..... (картошка)
- Молодцы, с загадками вы справились.

**Конкурс «Повар на кухне».** От каждой команды приглашаются участники. Вам надо выбрать те овощи, которые подойдут для приготовления винегрета.

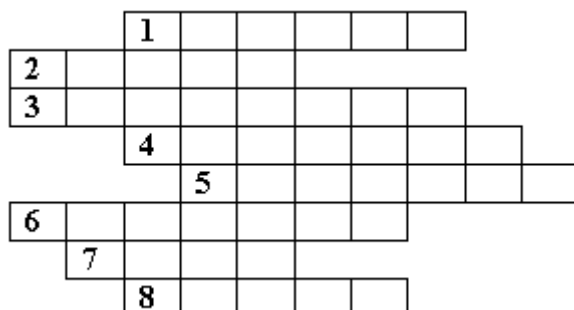
#### Ведущий:

- Как вы думаете, ребята, этот салат полезен? (ответы детей)
- Вы правильно ответили. Салат полезен, ведь в нем разнообразные овощи, которые необходимы для питания человека.

**Историк:** Больше всего ценит человек овощи, так как они помогают ему быть здоровым и бодрым. Овощи богаты витаминами. Открыл витамины русский доктор Н. И. Лунин 1880 году. Но только через тридцать два года витамины получили свое название. Их крестным был польский ученый Казимир Фунт, который предложил назвать их “витаминами” – от латинского слова “вита”, что означает “жизнь”

#### **Кроссворд “ВИТАМИНЫ”**

Задание: реши кроссворд.



1. Над землей – трава, под землей – алая голова. (свекла)
2. Что красно снаружи, бело внутри, с зеленым хохолком на голове?(редис)
3. Зоркий глаз, богатырь Тарас в подземелье ушел, десять братьев нашел.  
Вышли братья на свет, собрались на совет, все глазастые да щекастые.  
Посмотри-ка, посмотри-ка, каковы богатыри! (картошка)

4. Былинкой была, всё воду пила, побелела, растолстела,  
Словно сахар захрустела. (капуста)
5. Красная девица ухитрилась схорониться,  
Но зеленая коса так и просится в глаза. (морковь)
6. Росли на грядке зеленые ветки, а на них – красные детки. (помидор)
7. Пребольшую ... вырастила Дина. Спрячется за ... и не видно Дину. (дыня)
8. Золотая голова велика и тяжела. Золотая голова отдохнуть прилегла.  
Голова велика, только шея тонка. (тыква)

**Ведущий:** Молодцы, справились с заданием. Начнем наше знакомство со свёклой. Послушаем историков.

**Историки:**

*1 ученик* Свекла – древний овощ. Она росла в саду вавилонского царя Мардук-аппал-Иддина две тысячи лет назад. Это была листовенная свекла – мангольд, которая годилась лишь на салаты, а вот на борщ, винегреты эта свекла не подходила.

*2 ученик.* Лишь тысячу лет спустя вавилонские, арабские и персидские умельцы доказали, что “корешки” у свеклы могут быть сытней и вкусней, чем “вершки”. Восток за полторы тысячи лет опередил Запад: Европа все еще продолжала готовить свекольные салаты.

*3 ученик* Восточная, мелкая и малосладкая, корнеплодная свекла появилась в Европе только после крестовых походов. Ей отвели место сначала в садах, а затем на огородах, рядом с листовенной свеклой – мангольдом.

*4 ученик* Столовая свекла, введенная в культуру в глубокой древности, с давних пор широко используется в нашей стране для приготовления винегретов. Борщей, маринадов. Весной в пищу идут молодые листья и черешки, осенью и зимой – корнеплоды

**Врач-диетолог:** Этот овощ очень полезен. Свекла отличается от других овощей высоким содержанием сахара (9%), в ней имеется небольшое количество яблочной и щавелевой кислот, соли калия, натрия, магния, фосфора, из витаминов преобладает витамин С. В молодой ботве свеклы много каротина и витаминов С и группы В. Эти витамины необходимы для нормальной работы организма, особенно в зимнее время.

**Ведущий:** Много интересного мы узнали о свёкле. А вот как приготовить свеклу, чтобы в ней оставалось как можно больше витаминов, нам расскажет повар.

**Повар:**

- посуду для варки свеклы следует правильно подбирать по объему, чтобы меньше оставалось пространства для воздуха;
- при варке свеклу следует закладывать только в кипящую воду;
- не рекомендуется варить свеклу в подсоленной воде – вкус ее ухудшается;
- чтобы свекла при варке не потеряла цвет, можно добавлять в воду или в бульон немного сахара, из расчета 0,5 чайной ложки на 2 л воды.

**Ведущий:** Наступило знакомство со следующим овощем. Это морковь. Послушаем медиков.

*1 ученик* Медики всегда славили морковь. Каротин корнеплода превращается в витамин А. Витамин А улучшает зрение. Это давно известно. Но светила медицинской науки высказывали о нашей огородной спутнице и еще более смелые суждения. “Тертая морковь, - писал в 1875 году хирург Пирогов, - домашнее средство против рака”.

*2 ученик* За последнее время все настойчивее рекомендуют пить овощные соки, в основе всех этих коктейлей – морковный сок. (например, на десять частей сока – 7 частей морковного, 3 – огуречного или 7 частей морковного, 2 части петрушечного и 1 часть сельдерейного) Морковный сок всегда во главе.

*3 ученик* Морковь в любом виде – свежем, пареном, вареном – полезна для всех. Она поддерживает организм в здоровом состоянии. Нантская 4 – это самый скороспелый сорт – от посева до уборки проходит от 105 до 120 дней.

**Ведущий:** А теперь хозяйшечки послушайте полезные советы повара.

- наиболее сочны толстые, недлинные корнеплоды. Из такой моркови получается хороший сок, ее кладут в салаты, используют сырой в качестве гарнира, а также маринуют.  
- при варке морковь лучше опускать в кипящую воду, так как в ней отсутствует растворенный кислород и лучше сохраняется витамин С;

**Ведущий:** Назовите овощ, который у нас называют вторым хлебом и каждый день хозяйки используют его для приготовления разных блюд. (ответы детей). Давным-давно о его существовании вообще не знали в России. А дело было так.

**Историки:**

1. Пятьсот лет назад никто в Европе не знал, что есть такое растение – картофель. Да и откуда было знать, если до родины картофеля, Южной Америки, никто из европейских мореходов еще не доплывал.

2. Но вот из дальнего плавания вернулись в Испанию корабли Христофора Колумба, отважного мореплавателя. Колумб преподнес в дар их величествам королю и королеве Испании открытую им за океаном огромную землю. Согласия индейцев, коренных жителей этой земли (позже ее стали называть Америкой), Колумб не спросил.

3. По пути, проложенному Колумбом, поплыли и другие испанские корабли. Самым ценным грузом, который они привезли на родину, было не награбленное у индейцев золото, а семена, клубни, зерна новых, не известных Европе растений.

4. Не везде приняли новинку. Кое-где в России даже начались картофельные бунты. Русские мужики поверили слухам, будто картошка – “Чертово яблоко”, сажать ее грех, землю запоганишь, без хлеба останешься. По царскому приказу бунтовщиков секли розгами, а самых упрямых даже сослали в Сибирь. Но не жесткие расправы убедили крестьян, что выгодно сажать картошку. Убедила сама картошка.

5. Когда ученые открыли, что из клубней можно получить крахмал, патоку и спирт, без картофеля уже не могли обойтись ни текстильные, ни картонажные, ни спичечные фабрики, ни спиртовые, а затем и каучуковые заводы.

**Ведущий:** Надо же, сколько испытаний прошла наша картошечка?! Давайте в честь её послушаем песенку “Антошка”

(дети слушают песню)

**Ведущий:** Послушаем советы повара для хозяек.

**Повар:**

- в рассольник картофель лучше класть до огурцов, иначе он останется жестким. По этой же причине в зеленые щи сначала лучше положить картофель, а затем щавель;

- чтобы устранить неприятный запах во время жарения рыбы, в растительное масло кладут одну картофелину, очищенную и нарезанную ломтиками.

- если картофель нужно сварить побыстрее, положите в воду столовую ложку маргарина.

**Ведущий:** Пришла очередь огурцов.

**Диетолог:** До сих пор многие люди считают огурец овощем хотя и вкусным, но с точки зрения питания, в общем бесполезным. Что в нем толку? Калорий почти никаких. Витаминов на копейку. Одна вода.

**Врачи:**

1. Огуречная вода признана медициной и в косметике как не последняя вещь. Она освежает кожу, удаляет веснушки, делает более здоровым цвет лица.

Позднее выяснилось, что огурец освежает не только кожу, но и очищает весь организм.

2. Огурцы – рекордсмены по количеству содержащейся в них воды (96,8%), вопреки мнению многих, они не являются существенными источниками витаминов, хотя сравнительно богаты минеральными солями. Огурец оказывает способность регулировать работу сердца, печени и почек;

3. Таким образом, он регулирует работу почек и сердца. В древности греческие врачи прописывали огуречный сок при всевозможных болезнях с высокой температурой.

Современные врачи тоже прописывают.

**Ведущий:** А теперь послушаем советы поваров.

**Повар:**

Используя огурцы в неочищенном виде, надо предварительно попробовать кусочек кожуры и убедиться, что она не горчит. Если горчит, огурец следует почистить. Чтобы подольше сохранить огурцы, можно уложить их в полиэтиленовый мешок или эмалированную ванночку и держать, не закрывая крышкой, на нижней полке холодильника.

**Ведущий:** Что за скрип? Что за хруст? Это что еще за куст?

**Капуста:** Как же быть без хруста, если я ... (ребята отвечают хором )

С давних пор я - народная любимица. В старину русская деревня почти круглый год кормилась капустой, которую квасили, запасали впрок.

**Историк:** Кочан капусты похож на голову, а по-латыни голова называется – “Капут”, отсюда и произошло слово капуста. Родина капусты – берега Средиземного моря. Корни подают из земли воду растению, листья ее тратят. За сутки из них улетучивается полведра воды. На юге, где жарко и сухо, капусте не уродиться. Зато привольно ей на русской равнине, где летом и осенью частые дожди. Холода белокочанная капуста не боится.

**Врач:** В свежей белокочанной капусте содержится столько же витаминов С, сколько в апельсинах или лимонах; с капустой поставляются в организм комплекс минеральных веществ, способствующих поддержанию нормального кислотно-щелочного равновесия.

**Ведущий:** Для хозяек и поваров есть много полезных советов, о которых нужно помнить во время приготовления различных блюд из капусты. Послушаем наших поваров.

**Повар:**

- борщ должен сначала быстро закипеть, но сняв пену и положив зелень, следует убавить огонь: пусть борщ “томится” под крышкой;

- борщ получается вкуснее, если его, доведя до готовности, не снимают сразу с плиты, а, выключив огонь, оставляют остывать на плите;

- при тушении голубцов не надо наливать много воды или бульона – голубцы получаются слишком водянистые и невкусными.

**Ведущий:** Вот и подошел к концу наш праздник. Много интересного и полезного мы узнали сегодня. Мы благодарим историков, врачей-диетологов, поваров и капусту за участие в нашем празднике.

**Ведущий:** Дорогие гости! Мы для вас приготовили капустные пироги и приглашаем всех к столу!

(Обучающиеся садятся за столы и пьют чай с пирогами)