

Конспект для воспитанников подготовительной группы

«Мастер класс «Витаминный салат»



по теме: «Правильное питание»

Цель:

Расширение представлений детей о фруктах, их пользе для человека.

Задачи:

- *Познакомить детей с последовательностью приготовления фруктового салата. Закрепить знания о фруктах и их пользе.
- *Развивать безопасные навыки пользования ножом, как инструментом для резки, посудой для приготовления салата. Ознакомить с приёмами нарезки фруктов, с приёмами оформления готового салата.
- *Развивать интерес к познанию кулинарных тонкостей, оказание помощи взрослым при приготовлении пищи.
- *Воспитывать навыки гостеприимства, получать радость от совместного труда и выполненной работы.
- *Воспитывать ценностное отношение к собственному труду, труду других людей и его результатам.

Материал: фрукты, ножи, салатницы, фартуки, косынки, пилотки, салфетки.

Ход работы:

Наступила осень и скоро придёт зима. Нам необходимо пополнить наш организм запасами витаминов, чтобы не болеть. А в чём больше всего находится витаминов?

Правильно во фруктах.

Знают взрослые и дети

Много фруктов есть на свете,

Яблоки и апельсины,

Абрикосы, мандарины,

И бананы, и гранаты

Витаминами богаты!

- Где растут фрукты? (в саду).

Отгадайте загадки:

1. Само с кулачѣк, красный бочѣк, потрѣшь – гладко, откусишь – сладко (яблоко).
2. Знают этот фрукт детишки, любят, есть его мартышки (банан).
3. Фрукт ворсисто – бархатистый, снимешь шкурку – сладко кислый. Снаружи - с картофелем схож, а внутри на крыжовник похож. (Киви).
4. Близнецы на тонкой ветке, все плоды родные детки. Гостю каждый в доме рад, это сладкий ... (виноград).
5. Этот плод продолговатый, витаминами богатый, его варят, его сушат, называется он (груша).
6. Яркий, сладкий, наливной, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики, а из далёкой Африки (апельсин).
7. Под толстой, красной кожурой, как в улье, деток целый рой. Каждый их отведать рад. Как зовут его? (Гранат)

- Молодцы.

- А что можно приготовить из фруктов? (сок, компот, начинку для пирогов, йогурт, мороженое, конфеты с фруктовой начинкой и фруктовый салат).

Дидактическое упражнение:

А вот ваши мамы и бабушки варят варенье из фруктов. Как называется варенье из яблок? (яблочное). Из слив? - (Сливовое). Из груш? (Грушевое). Из бананов? (Банановое). Из абрикосов? (Абрикосовое).

- Вы хотели бы научиться готовить фруктовый салат, чтобы помочь маме?

- Сегодня я буду поваром, а вы мои поварята и я предлагаю сделать совместно «фруктовый салат».

Но прежде, скажите мне: «Что же такое салат? Какого вида бывают салаты?» (фруктовые, овощные, мясные)

- Салат – это холодное или горячее блюдо? (холодное).

- Правильно. Салаты готовят из различных продуктов и чаще всего добавляют овощи и фрукты. Подают салаты в начале еды.

- Посмотрите на эти фотографии. Попробуем разобраться, где какой салат. Фруктовые салаты оставим, а салаты, приготовленные из других продуктов, уберём на другой стол.

- Молодцы. Вы справились с заданием.

- Все продукты, перед тем как приготовить салат проходят первичную обработку: моют, сортируют, очищают, только потом следует приступать к нарезке салатов.

- Но мы с вами должны вспомнить о мерах безопасности работая с ножом: нож надо держать за ручку, передавать лезвием к себе; режут им только на кухонной доске, затем нарезку кладут в миску; нож берут только после того, как скажут: «приступить к работе».

- Какие способы нарезки существуют? (кружочки, кубики, дольки).

- А что ещё нужно обязательно сделать повару перед работой? (ответ)

-Правильно. Нужно обязательно вымыть с мылом руки, надеть фартук и головной убор.

Вместо физминутки.

Идут мыть руки. Надевают фартуки, косынки, пилотки, садятся за столы. Берут уже вымытые фрукты. Напоминаю: что нужно сделать сначала – почистить. Затем – нарезать. Потом положить в миску, заправить. А так как наш салат необычный, а фруктовый, то заправлять его будем йогуртом. Ещё раз напоминаю, что нож следует держать за ручку, а металлическим лезвием резать фрукт вот, так. Пользоваться ножом необходимо осторожно, чтобы не порезаться.

- Теперь приступаем к работе.

В ходе работы оказываю помощь. Подбадриваю, хвалю. Объясняю, что яблоки очень богаты железом и магнием, что улучшает кровь человека. В грушах много калия, магния, железа и витаминов Д. С. А. В бананах – А. С. В. Что способствует работе сердца. Родина бананов Южная Индия и их выращивают уже 10 тысяч лет. А гранат - король фруктов. Родина граната – Восток. Гранат считается символом изобилия и плодородия. В Испании даже есть город Гранада. Названный в честь фрукта гранат. Все фруктовые растения растут и плодоносят, когда много света и тепла. А что даёт свет и тепло? (солнце). И солнце дарит нам эти замечательные дары природы. - Фрукты нарезаны. Салат заправляем йогуртом и перемешиваем. Предлагаю салат украсить виноградом, зёрнами граната, дольками киви.

- А как мы назовём наш салат? (Фруктовый, нежный)

Убираем рабочее место, раскладываем салат по тарелочкам. Приглашаем за стол и желаем приятного аппетита.

Если хочешь быть здоров,

Позабыть про докторов,

Ешьте овощи и фрукты -