

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 218»

***Викторина для педагогов
«Где растет каша?»***

Воспитатели: Тухто И.А.
Зайцева И.Н.
Каурова Н.В.
Гулакова И.Ф.
Николаева С. И.
Пятибратова И.П.

Цель: повышать профессиональную компетентность и систематизировать знания педагогов в реализации программы «Здоровое питание».

Задачи:

1. Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов по здоровому питанию.
2. Развивать мотивацию к здоровому образу жизни и к правильному питанию, способствовать созданию и сохранению в коллективе педагогов атмосферы психологического комфорта и творчества, желания делиться педагогическим опытом.
3. Воспитывать правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

Материалы и оборудование:

колокольчик, песочные часы, фишки, крупа, маленькие фигурки из киндер сюрпризов.

Ход игры:

Уважаемые **педагоги!** Сегодня наша встреча вновь посвящена здоровому питанию. Предлагаем вам поучаствовать в викторине «Где растет каша?».

Каша – традиционное блюдо русской национальной кухни. Трудно представить наш ежедневный рацион без рассыпчатой гречки, ароматного риса, сытной овсянки. А уж воспоминания о манной каше есть у каждого! Многие ведущие диетологи России предрекают "второе" рождение традиционной русской каши. Первая примета этого возрождения – неожиданная популярность каш и блюд из цельнозерновой крупы.

Наше мероприятие пройдет в форме брей-ринга. Нам нужно разделить на три команды. (способ деления фишки зеленого, красного и желтого цвета).

Чтоб удобнее было общаться, придумайте название командам.

Задание № 1 «ВОПРОС – ОТВЕТ».

Ведущий задает вопросы всем командам. На обсуждение дается минута. Кто первый найдет ответ звонит в колокольчик и отвечает. За правильный ответ дается фишка. Если ответ неправильный, то слово передается следующей команде.

Вопросы для викторины:

1. Вопрос: Полба - древнейший вид зерна, из которого варили каши, о которой упоминается в сказке А.С. Пушкина «Сказка о попе и о его работнике Балде». Что это за зерно?

Ответ: Пшеница. Полба – это вид мягкой пшеницы, прародительницы пшеницы сегодняшней. В полбе, в отличие от пшеницы, самое большое количество белка. Каша из полбы имеет приятный ореховый аромат и невероятно полезна, особенно для детей. В полбе более высокое содержание железа, протеина и витаминов группы В, чем в обычной пшенице. Содержащиеся в полбе особые растворимые углеводы обладают способностью укреплять иммунную систему. Кроме этого, полба очень легко и быстро усваивается организмом.

2. Вопрос: Эту крупу российские солдаты прозвали «шрапнелью», за

изысканный цвет она названа «жемчужной» Как называется каша из этой крупы?

Ответ: Перловая. «Шрапнелью» перловую кашу прозвали из-за внешнего сходства зерен с пулями соответствующих артиллерийских снарядов. А словами «кирза» и «болты» характеризовали как раз степень проваренности этой еды – кушать перловку, приготовленную на скорую руку, было невозможно.

3. Вопрос: Какую кашу любил употреблять в пищу Пётр I?

Ответ: Ячневую. Ячменное зерно когда-то использовалось как мерило длины и веса. Пять очищенных зёрен ячменя соответствовали арабскому карату весом 0,2232 г. А три ячменных зёрнышка по длине равны одному английскому дюйму (2,54 см). Даже известным древним философом Авиценной, жившим в 980—1037 годах, было сказано о том, что ячмень обладает очищающими свойствами, он выводит из организма шлаки и токсины, и нейтрализует аллергические реакции. С его подачи ячневая каша вошла в рацион русской армии.

4. Вопрос: Эта крупа на Руси производилась в небольших количествах и попадала на столы только аристократов, простой народ ее не знал. Широкое распространение эта крупа получила лишь в СССР. Дешевый, а потому общедоступный продукт быстро полюбился миллионам советских граждан.

Ответ: Несмотря на то, что выращивать пшеницу люди стали еще до н.э., манная крупа появилась гораздо позже. На территории нынешней России её стали производить, причём в небольших количествах, в старорусские времена. Манная каша считалась деликатесом, а потому предназначалась лишь знати и богачам. Чаще всего манную крупу использовали для варки, то есть для приготовления манной каши. Это блюдо стало ключевым в меню детских садов, школ, и общественных столовых.

Наиболее изысканная разновидность каши из манки – гурьевская каша. Это лакомство на молоке с добавлением орехов, сливочных пенок и сухофруктов изобрел в начале XIX века министр финансов граф Гурьев, хотя есть и другие версии ее происхождения. В наши дни кашу гурьевскую подают как десерт.

5. Вопрос: Как в старину на Руси называлась сильно разваренная каша, разжиженная водой, маслом или горячим молоком, с добавлением лесных трав и лука.

Ответ: К кашацам по характеру пищевого сырья близки и такие блюда, как мучные кисели — овсяный, гороховый, ржаной. Кашацы и разные кисели любят готовить в Центральной России, на Урале, в Сибири. В то же время в некоторых районах Предуралья и Зауралья сохранилось употребление и русских кислых «твердых» киселей — ржаного и овсяного, которые едят как сладкое блюдо, лакомство, холодными, с медово-ягодной подливой. Овсяные, ржаные, пшеничные кисели относятся к древнейшим русским кушаньям. Им более 1000 лет.

Существует история о том, как кисель спас город, описана в «Повести временных лет». О том, как любили русские кисель и сколько его ели, говорит тот факт, что в крупных городах была даже такая профессия – "кисельщик". И кисели, приготовленные в больших количествах, продавались во многих людных местах.

6. Вопрос: Это блюдо варят из кукурузной муки, оно была основной пищей

румынских и молдавских крестьян, поскольку кукуруза не облагалась налогом. Часто заменяла хлеб. Как оно называется?

Ответ: Мамалыга. Мамалыга – это круто заваренная каша из кукурузной крупы. По вкусу, консистенции и внешнему виду отличается от всех остальных каш. Режется ниткой или специальным деревянным ножом. История мамалыги насчитывает уже более трех столетий.

7. Вопрос: Эту кашу варят из очищенных семян проса. В некоторых российских регионах при сватовстве невеста должна была подать гостям эту кашу. Замуж брали только ту, у которой каша получалась рассыпчатой и без специфической горчинки.

Ответ: пшенная.

8. Вопрос: Какой русский город считается родиной манной каши?

Ответ: Город Воронеж. Одним из доказательств, что Воронеж не случайно окрестили родиной манной каши, стала сказка "Лиса и журавль", написанная уроженцем Воронежской губернии Александром Николаевичем Афанасьевым.

9. Вопрос: Наши предки называли её «царицей круп» и часто баловали себя различными блюдами из этой крупы. В наше время она успешно используется для приготовления супов, каш, пудингов, запеканок и даже котлет.

Ответ: Самой полезной крупой из всех существующих является гречка. Богатая такими минералами и микроэлементами, как железо, кальций, магний, цинк, фосфор, йод, медь, она представляет собой ценнейший для человеческого организма продукт питания.

10. Вопрос: Им питается половина населения земного шара. В России он известен со Средневековья под названием «сарацинское пшено», но массово выращивать его начали только в XIX веке. Зато в исламских странах существует мера веса, равная одному зерну – арузза, составляющая 0,0186 г.

Ответ: Рис. Почти на 8% рисовые зерна состоят из белков. Растительного белка глютена, способного вызывать аллергическую реакцию, рис, в отличие от других злаков, не содержит. На 78% рис состоит из сложных углеводов, обеспечивающих длительный приток энергии. Рис содержит большое количество калия, нейтрализующего действие соли из других продуктов, на организм. Сама рисовая крупа соли почти не содержит, что позволяет рекомендовать её для употребления людям с почечными и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Имеется в рисе также фосфор, цинк, кальций, железо, йод и витамины группы В – В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В3 (ниацин) и В6, способствующие укреплению нервной системы и играющие важную роль в преобразовании питательных веществ в человеческом организме в энергию.

11. ВОПРОС: Какую кашу называют "Суворовской кашей"?

Ответ: «Суворовской» называют кашу, приготовленную из разных видов крупы: пшеничной, ржаной, ячменной, овсяной, гороховой и пр. По преданию, в одном из походов у Суворова осталось понемногу разных видов круп. Если сварить только один вид, то на всю армию не хватит. Вот Суворов и предложил все крупы сварить вместе. Солдатам очень понравилась такая каша, и они назвали ее «суворовской».

Современная диетология подтвердила, что каша из нескольких видов круп полезнее, чем каша из одной определенной крупы.

Задание № 2 «КАША В ВЫРАЖЕНИЯХ».

Командам дается выдержка про кашу. Нужно дать разъяснение этому выражению.

- *Заварить кашу – затеять какое-то хлопотное дело.*
- *Мало каши ел – переносное значение: молод, неопытен или недостаточно силен.*
- *Каша в голове у кого-нибудь – нечто беспорядочное, путаница в голове.*
- *Каши не сварить – не сговоришься, не сделаешь дела с кем-нибудь.*
- *Каши просят (ботинки, сапоги) (разг. шутливо.) - износились до дыр.*
- *Каша во рту у кого-то (разг.) – о том, кто говорит неясно, нечетко.*
 - *Расхлебать кашу (разг. неодобрительно.) - распутать хлопотливое дело. Заварили кашу, а я расхлёбывай. Дать берёзовой каши - предупреждают о возможном наказании за какие-то провинности*
 - *Каша-малаша – так говорят, когда видят какую-то вопиющую неразбериху.*

Задание № 3 «ОТГАДАЙ СКАЗКУ».

Командам зачитываются выдержки из сказок про каши. Нужно правильно отгадать сказку.

1. *Испугалась мать, побежала за девочкой, да не перебраться ей через дорогу — горячая каша рекой течёт.*

Братья Гримм «Горшочек каши»

2. *... лиса наварила манной каши и размазала ее по тарелке. Подала и потчует: - Покушай, мой голубчик куманек! Сама стряпала.*

«Лиса и журавль»

3. *Солдат посолил, снова попробовал. — Хороша! Ежели бы сюда да горсточку крупы! Старуха засуежилась, принесла откуда-то мешочек крупы.*

«Каша из топора»

4. *... схватил ложку и стал кашу обратно в кастрюлю впахивать. Мял её, мял, а она будто пухнет в кастрюле, так и вываливается наружу.*

Н.Н. Носов «Мишкина каша»

5. *Буду служить тебе славно, усердно и очень исправно. В год за три щелчка тебе по лбу есть же мне давай вареную полбу.*

А.С. Пушкин «Сказка о попе и о работнике его Балде».

Задание № 4 «НАЙДИ ЛИШНЕЕ».

Командам раздаются листы с напечатанными названиями круп и других предметов. Они должны угадать, какое название лишнее и объяснить почему. За правильное название дается фишка.

Задание № 5 «УЗНАЙ НА ОЩУПЬ».

От каждой команды выбирается один человек. Ему предлагается в крупе найти маленькие игрушки из киндер – сюрприза. Время дается 10 секунд. Кто больше найдет игрушек, тот и победил.





