

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

*Безух Ксения Евгеньевна,
кандидат биологических наук,
доцент кафедры физиологии и зоологии,
ФГБОУ ВО «ЯГПУ им. К.Д. Ушинского»,
учитель биологии высшей квалификационной категории,
г. Ярославль*

ИГРЫ «КУЛИНАРИНКИ» (ИНТЕГРАЦИЯ БИОЛОГИИ И ТЕХНОЛОГИИ)

Аннотация. Вниманию коллег предлагаются 4 игры по разделу «Кулинария», разработанные под руководством автора студентками II курса специальности «Технологическое образование» педагогического университета, основанные на интеграции двух предметов – технологии и биологии.

Ключевые слова: технология, биология, кулинария, игра.

1. «Есть или не есть»

Цель игры: выяснить знания детей о полезности наиболее употребляемых продуктов; информировать о рациональном питании, ознакомить с историей появления продуктов.

Оборудование: карточки с вопросами, таблички с символикой продуктов (мясо, хлеб, фрукты, овощи).

Подготовка к игре:

1. Оборудовать помещение для игры.
2. Разбить участников на 2 команды – «Есть, и побольше» и «Можно ли и надо ли».
3. Собрать команду судей (оценивают качество и количество ответов).

Проведение игры.

Тур 1. «Быть или не быть мясу на нашем столе»

Вводное слово: «Мясо – древнейший продукт, используемый человеком. Это высококалорийная еда, основной источник ценного белка. Но, с другой стороны, на Востоке в средние века применялась казнь мясом: приговоренного кормили вареным мясом и через месяц он умирал. Проникая в тайны природы, человек задался вопросом: полезно ли мясо и нужно ли его есть? Нужны ли организму животные белки или же мясо – поистине ядовитый продукт?»

Участники тянут карточки с вопросами: 1) «В чем вред мяса?», 2) «В чем полезность мяса?». Каждая команда поддерживает выбранную точку зрения. Время на обдумывание – 10 мин. После этого они объявляют: «за» или «против». За каждое суждение команды получают 1 карточку.

Тур 2. «Хлеб всему голова»

Вводное слово: «Без хлеба всякий стол. А особенно русский, вообще немислим. Чем объясняется высокое потребление хлеба в нашей стране, и какую пользу это приносит или не приносит?». Команды обдумывают вопрос 10 мин. За каждый ответ получают 1 карточку.

Тур 3. Викторина

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Ответы фиксируются по поднятой руке: какая команда быстрее среагирует, та и отвечает. Каждый правильный ответ – 1 карточка.

Вопросы для команд:

1. Что такое «салат»?
2. Продукт, который сопровождает человека непрерывно всю жизнь, с младенчества до старости?
3. Какая пища должна сопутствовать мясной и молочной?
4. Существует ли разница между яйцами с белой и бежевой скорлупой?
5. 85% в яйце занимает....?
6. С названием какого города связано появление майонеза?

Побеждает та команда, которая наберет больше карточек.

Подведение итогов игры. Награждение победителей.

2. «Люблю я завтрак быстрый...»

Цель игры: выяснить принципы правильного питания по утрам; оценить достоинства и недостатки различных меню на завтрак; составить список рекомендаций по изменению своего рациона.

Оборудование: памятка «Золотое правило питания», альбомные листы каждой команде, ручки, маркеры, карточки с кратким описанием различных вариантов меню на завтрак.

Сценарий игры:

1. Выступление ведущего (учитель): «Источником силы на рабочий трудный день является, прежде всего, энергетическая порция, полученная за завтраком. От того, как вы будете себя чувствовать в течение целых суток, зависит, насколько серьезно относитесь к приему пищи по утрам».

2. Работа в группах. Класс делится на 3 группы, в каждой выбирается капитан. Всем группам раздаются карточки с кратким описанием меню на завтрак и памятки «Золотое правило питания».

Карточка №1: булочка с маслом и сыром + сладкий кофе.

Карточка №2: каша + булочка с маслом и колбасой + чай.

Карточка №3: пюре с сосиской + бутерброд + компот.

План работы в группах:

- 1) прочитать и проанализировать данное меню;
- 2) выяснить, подходит ли это меню для завтрака;
- 3) обосновать свою точку зрения;
- 4) предъявить полученный анализ другим группам.

Памятка «Золотое правило питания»

В питании человека должны в максимальной степени использоваться продукты, сохранившие свои естественные биологические свойства. При приготовлении пищи следует стремиться к возможно более полному сохранению полезных свойств продуктов и исключению концентратов, консервов, ограничению потребления сахара, соли, жиров, муки и кулинарных изделий из муки.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

3. Практическое задание: составить оригинальное меню на завтрак. Всем командам выдается альбомный лист и ручка. Время работы – 6–8 мин. Выступления команд оценивает жюри.

4. Конкурс капитанов: задается вопрос «Что я могу съесть на завтрак?»; капитаны по очереди называют продукты. Побеждает тот, кто назвал больше всех подходящих продуктов.

5. Подведение итогов. Оценка жюри выступлений капитанов и команд: обоснованность выводов; соответствие их золотому правилу; доступность изложения; активность команд; соблюдение дисциплины во время игры. Выступление жюри (награждение победителей). Заключительное слово ведущего. Выставление оценок.

3. «Зеленый свет салатам!»

Цель игры: ознакомить с технологией приготовления салатов; изучить виды салатных заправок; обсудить пользу овощей для здоровья; приготовить и продегустировать некоторые салаты.

Оборудование: овощи, посуда, ножи, разделочные доски, жетоны для жеребьевки, карточки с рецептами салатов, карточки с рецептами заправок, соль, майонез, растительное масло.

Сценарий игры:

1. Выступление ведущего: «У любителей салатов почти всегда хорошее настроение, здоровая кожа, стройная фигура и нет проблем с желудком. Свежие овощи и фрукты – основные поставщики витаминов и минеральных веществ, в том числе солей кальция, необходимых для наших костей и зубов, а также железа – важнейшую составную часть гемоглобина. Овощи обладают высоким содержанием клетчатки и стимулируют деятельность кишечника. Древнегреческий врач Гален (ок. 130–200 гг. до н.э.) утверждал, что порция салата, съеденная перед сном, помогает человеку заснуть.

Несколько классических правил перед знакомством с салатами:

- «добродетель» овощей – их чистота и свежесть;
- перед приготовлением овощи необходимо мыть, некоторые – чистить;
- чистить и резать овощи можно только ножом из нержавеющей стали, иначе уничтожаются витамины».

2. Жеребьевка: из числа учащихся формируются группы согласно числу карточек с рецептами салата, отдельная группа работает с рецептами заправок.

3. Групповая работа. Осуществляется в соответствии с планом: 1) ознакомление с доставшимся рецептом; 2) приготовление салатов и заправок; 3) озвучивание рецептов и подбор для каждого приготовленного салата заправки; 4) дегустация готовых блюд.

4. Подведение итогов. Обсуждение рецептов и своих впечатлений. Разъяснение учителем возникших вопросов. Выбор наиболее вкусных, интересных салатов. Голосование за понравившиеся рецепты и их запись в тетрадь.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Рекомендации учителя по приготовлению подобных салатов в домашних условиях.

4. «Кулинария по группам крови»

Цель: ознакомить с принципами питания по группам крови; выяснить эволюционное происхождение этого принципа; составить таблицу приемлемых, полезных и вредных продуктов для каждой группы крови.

Оборудование: продукты для приготовления блюд по группам крови, кухонный инвентарь, посуда, карточки с рецептами.

Проведение игры:

1. Вводное слово учителя: «Кровь – основа жизни, она несет в себе огромное количество информации...».

Далее следует рассказ о происхождении 4-х групп крови, механизмах действия иммунитета, свойствах крови каждой группы, продуктах, рекомендованных каждой группе.

Принципы питания по группам крови:

I группа крови. *Основа рациона:* мясо, рыба, птица, сладкие фрукты, листовой салат, печень, морепродукты, овощи, чеснок, соки. *Противопоказаны:* молочные продукты, консервы, колбасы, кислые фрукты, пшеничная крупа, кукуруза, фасоль, мандарины, апельсины.

II группа крови. *Основа рациона:* овощи, злаки, орехи, небольшое количество рыбы и мяса птицы, обезжиренные молочные продукты, соевое молоко, тофу, фрукты, греча, изюм, лимоны. *Противопоказаны:* говядина, баранина, свинина, жирные молочные продукты, бананы, томаты, кокосы.

III группа крови. *Основа рациона:* сыры, йогурты, творог и др. молочные продукты, баранина, крольчатина, рыба, некоторые морепродукты (кроме крабов, раков, креветок, устриц), пшеница, зеленые овощи, яйца, печень, ливер, стручковый перец, ананасы. *Противопоказания:* свинина, говядина, птица, рожь, чечевица, греча, кукуруза, помидоры, черный чай, маслины, хурма.

IV группа крови. *Основа рациона:* соя, молоко, кисломолочные продукты, зеленые овощи, фрукты, морепродукты, злаки, рыба. *Противопоказания:* кукуруза, гречка, сливочное масло, жирные говядина и свинина, консервы, копчения, острые блюда, апельсины, кокосы, редька.

2. Работа в группах: учащиеся делятся на 4 группы путем жеребьевки по карточкам с рецептами и готовят соответствующие указанным на них блюда.

1 группа: тушеная баранина с овощами.

2 группа: куриные котлеты с тушеными кабачками.

3 группа: жареное филе рыбы с овощами и рисом.

4 группа: обжаренные овощи и омлет.

После приготовления блюд и дегустации учитель в роли «шеф-повара» обсуждает качество и правильность приготовления и ставит оценки.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

3. Анализ результатов работы. Ответ на вопрос: соответствуют ли приготовленные блюда правилам питания каждой группы крови. Обсуждение рекомендаций по составлению рациона согласно своей группе крови.