

?



Традиционные мясные блюда народов Севера

Цель

- Сформировать у учащихся представление о мясных блюдах коренных народов Севера.



Задачи:

- Уточнить и расширить представление учеников о коренных народах Севера;
- Воспитать толерантность к национальным блюдам народов Севера;
- Уметь выделять главное и представлять информацию о мясных продуктах и их свойствах.



- Ученые и медики доказывают, что мясо – ценный продукт необходимый для каждого человека. Его польза в высоком содержании витаминов и минералов. Полезные свойства мяса позволяют насытить организм человека всеми необходимыми веществами.





Существуют ли разновидности
мяса?

- Говядина
- Свинина
- Баранина
- Конина





А может ли в зависимости от территории различаться потребность на определенную разновидность мяса?

- Конечно может!



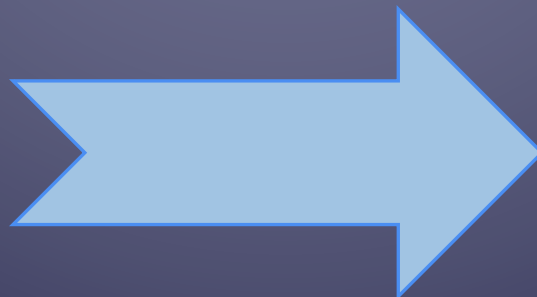
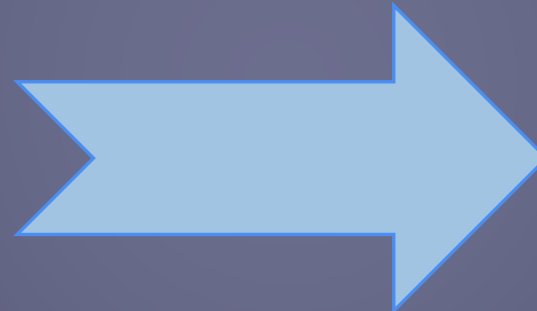
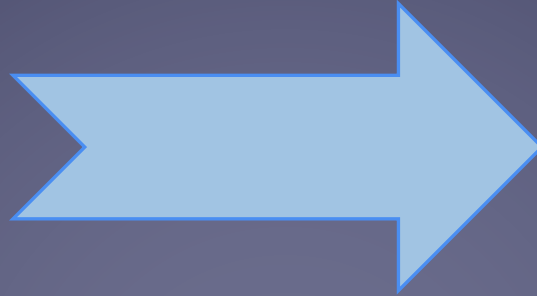
- У каждого народа существует своя, исторически сложившаяся традиционная кухня. Это обусловлено укладом жизни, формами ведения этнического хозяйства, обычаями, традициями, вероисповеданием, которые находятся в прямой зависимости от географических и климатических условий региона постоянного проживания коренных малочисленных народов Севера.





Что лежит в основе рациона
проживающих людей в тундре?

- Основу рациона составляет мясо:





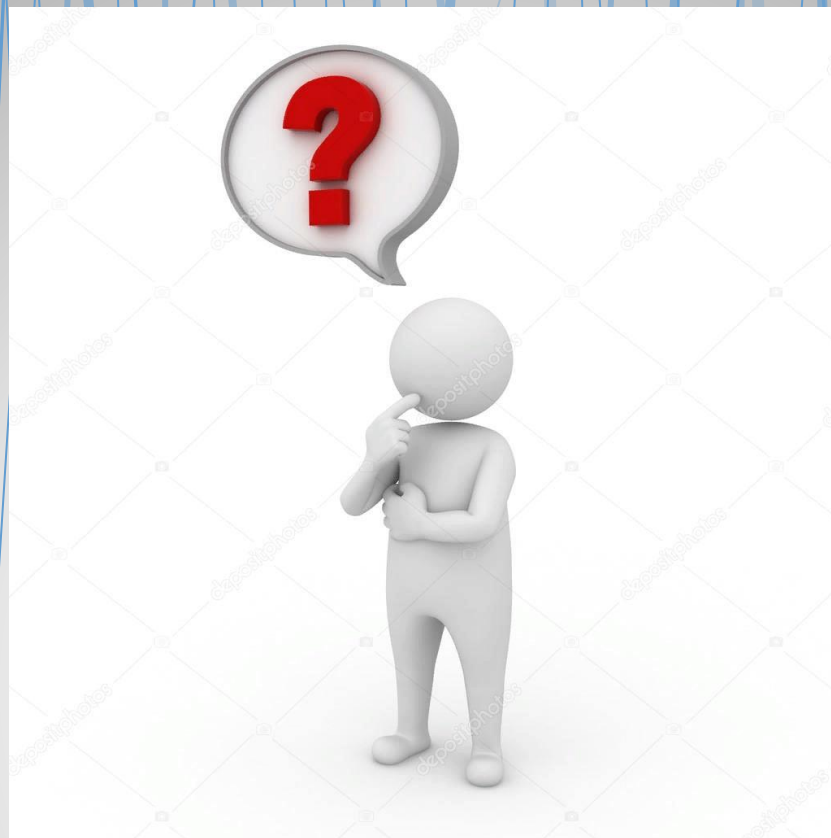
РАБОТА В ГРУППАХ

- 1 группа – статья об оленине;
- 2 группа – статья о зайчатине;
- 3 группа – статья о мясе куропатки.

ВАЖНО!

Работа с текстом:

1. Прочитать статью – 3 минуты ;
2. Выделить положительные свойства мяса, интересные факты – 2-3 минуты ;
3. 2 учащихся от группы готовят мини доклад – 5 минуты ;
4. 2 учащихся представляют мини доклад всем группам – 3 минуты ;



Пора проверить

Проверочная работа

ВАЖНО!

1. Подпиши свою работу;
2. Необходимо соотнести разновидность мяса с полезными свойствами и интересными фактами – 5 минут;
3. Передаем работу по часовой стрелке;
4. Проверяющий ставит у каждого соотношения «+» если соотношение верно или «-» если соотношение неверно.

1. Оленина

b) Такая пища помогла народам Севера выжить в трудных экстремальных условиях. Не требует тщательной термической обработки, мясо можно использовать в приготовлении блюд с сырым продуктом (суши или роллы). Препятствует росту и развитию онкологических опухолей, приостанавливают процессы старения кожи, снижает уровень холестерина в крови, повышает гемоглобин, можно справиться с бессонницей, улучшить аппетит и активизировать мозговую деятельность.

2. Зайчатина

c) По содержанию аминокислот и микроэлементов можно смело сравнить с говядиной. многие любят за сладковатый привкус и сочность. Для желудка и кишечника мясо благоприятно действует и не создает тяжести. помогает сбалансировать человеку оптимальный обмен веществ, за счет которого и улучшается в целом здоровье. К тому же оно является не заменимый продукт в детском питании. полезна при заболеваниях желчных путей, печени, аллергиях и гипертонии, а также при болезнях пищеварительной системы.

3. Куропатка

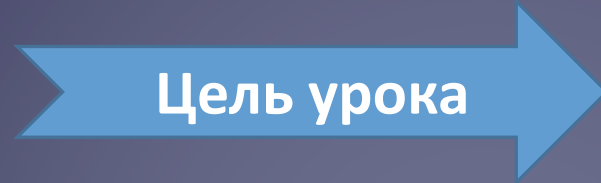
a) Относится к диетическим продуктам, не содержит холестерина. Очень полезно мясо диабетикам, в нем содержится биотин, отвечающий за регулирование обмена сахаров, нормализует работу желудочно-кишечного тракта при отравлениях, диарее; способствует расслаблению и укреплению нервной системы; помогает лечить заболевания органов дыхания; укрепляет кроветворные органы, нормализует их работу.

Критерии оценивания

- Нет ошибок – «5»;
- 2 ошибки – «4»;
- 3 ошибки – «3».

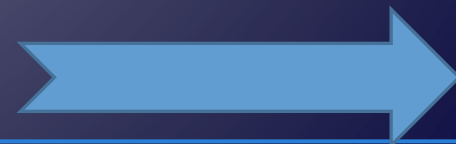
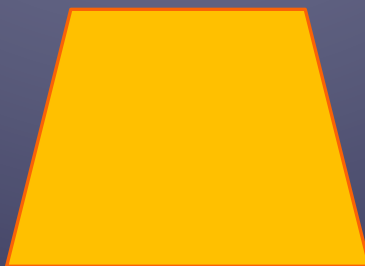
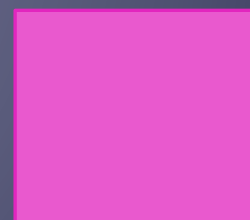
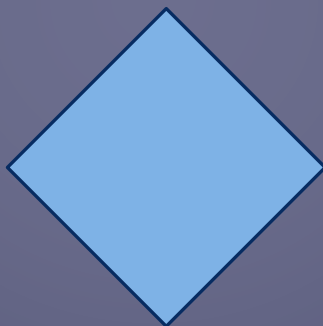
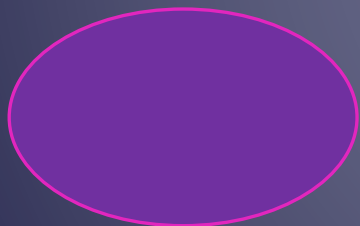
Вы большие молодцы!

Вернемся к цели урока



- Достигли ли мы ее?

Рефлексия «Умницы и Умники»



Какие
задания
понравились
больше
всего?



Какие
задания
вызвали
трудности,
как вы с ними
справлялись?



Легко ли
работать
в группе?
почему?



Сегодня я
узнала ...



Я
выполняла
задания ...



Мне
захотелось ...



Я была
рада ...





Спасибо за внимание!