**Познавательно- развлекательная программа**

**«Картофельный бум»**

**КГУ «Сугатовский комплекс**

**«Общеобразовательная средняя школа- детский сад»**

**Уфимцева Надежда Геннадьевна, учитель технологии**

**Внеклассное мероприятие**: Картофельный бум

Мероприятие проходит в форме познавательно-развлекательной программы.

**Цели:**

закрепить знания о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;

-воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;

-формировать активный познавательный интерес к окружающему миру:

-способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

**Оформление:** иллюстрации с изображением картофеля, блюд из картофеля, познавательный материал о картофеле

На фоне мелодии «Песня о картошке» выходит ведущий.

**Ведущий.**

Ах, картошка — объеденье,

Детей и взрослых идеал.

Тот не знает наслажденья,

Кто картошки не едал.

Сегодня, мы поведем с вами речь о Ее Величестве Картошке, которую в народе называют вторым хлебом. Но ведь картошка способна не только питать человека, с ней можно играть. Об этом свидетельствуют наши конкурсы, в которых я приглашаю вас принять участие.

Ведь мы, играя, проверяем,

Что мы умеем и что знаем.

Картофель является универсальным и очень популярным продуктом. Вряд ли среди ваших знакомых окажется человек, не пробовавший картофель в самых разных блюдах.

Он прекрасно подходит для приготовления супов, из него готовят различные пюре и просто жарят, могут запекать на костре, а также подавать в качестве закусок со специями. В нем сочетается удивительная простота и неповторимая изысканность.

**ПОКАЗ ПРЕЗЕНТАЦИИ «Немного истории»**

Родиной картофеля считается Южная Америка. Индейцы не только употребляли его в пищу, но считали его одушевленным творением и поклонялись ему.

В старинных книгах середины XVI столетия есть упоминания о картофеле, где его называли "папас", особым видом земляных орехов. Описывалось, что при варке они становятся мягкими, как запеченный каштан. А еще писали, что кожура земляных орехов не толще кожуры трюфеля. Итальянцы даже прозвали картофель клубнями "тартуффолли". Затем немного упростили и стали называть "тартофель".

Есть версия, что в России название картофель появилось от немецких слов "крафт" ("сила") и "тойфель" ("дьявол"). Это объясняется тем, что поначалу корнеплод совсем не воспринимали как в Европе, так и в России. И только со временем этот продукт распробовали и стали использовать при приготовлении десятков различных блюд.

*В программе участвуют 2 команды из 4 человек. Название команд участники придумывают сами. Работу участников программы оценивает жюри по 5- бальной системе.*

**Конкурс №1 «Очисти Картофель»**

Участникам предлагается очистить картофель используя нож. Победитель определяется по самой длинной кожуре.

**Конкурс № 2 «Блюда из картофеля»**

Участникам выдается лист бумаги с нарисованной кастрюлей. На кастрюле нужно написать как можно больше блюд из картофеля.

**ПОКАЗ ПРЕЗЕНТАЦИИ «Свойства картофеля»**

Кроме того, что из картофеля получаются невероятно вкусные блюда, он является источником весьма полезных элементов. В нем содержится целая гамма витаминов: А, В1, В2, B3, B6, B9, С, E, H, К, PP. Но и это еще не все.

В картофеле обнаружили никотиновую, щавелевую, лимонную, яблочную и пантотеновые кислоты. Также в нем есть железо, фосфор, магний, натрий, кальций и калий. Причем последнего более всего, что очень важно для здоровья сердца. Картофель состоит из воды, крахмала, клетчатки и других полезных для человека элементов и веществ.

Содержание белка в нем может соперничать с молочными и яичными белками. Молодой картофель отличается повышенным содержанием витамина С.

Рекомендуется в день съедать примерно 300 граммов картофеля, чтобы обеспечить дневную норму человека калием, фосфором и углеводами.

Крахмал, который содержится в клубнях картофеля, способствует снижению уровня холестерина в крови и печени. А тем, кто страдает почечными болезнями, помогает выводить лишнюю жидкость из организма благодаря высокому содержанию солей калия.

Наиболее полезным считается картофель, приготовленный с кожурой (отварной, запеченный). Так сохраняется максимальное количество полезных веществ.

**Конкурс № 3 «Лови картошку»**

Для участников готовится стол, 10 картофелин и небольшое ведро.

Один участник команды катает картофелины вдоль стола, другой участник с противоположной стороны стола ловит картофелины в ведро. Победитель определяется по числу пойманных ведром картофелин.

**Конкурс № 4 «Картошка? Какая?»**

Участникам команд по очереди предлагается ответить на вопрос: Картошка какая? Побеждает та команда за которой остается последнее слова.

**ПОКАЗ ПРЕЗЕНТАЦИИ «Обратная сторона картошки»**

Нельзя использовать картофель, если он позеленел. Обычно такая реакция происходит при хранении картофеля на свету. В таких экземплярах содержится повышенное содержание соланина. Горьковатый вкус является первым показателем высокого содержания яда в нем. Употреблять в пищу такие клубни опасно, так как можно отравиться.

Также вредно использовать проросшие клубни, особенно ближе к весне. В них также может накапливаться вредное вещество. Обычно у старого картофеля срезают кожицу толстым слоем.

Диетологи не рекомендуют употреблять картофель в пищу людям, болеющим диабетом и ожирением, так как это может вызывать повышение сахара в крови.

Жареный картофель тоже находится в черном списке. При его жарке теряется пищевая и энергетическая ценность продукта. Большая часть полезных веществ уходит, а вот калорийность увеличивается, так что для фигуры это не очень хорошо. Если отварной картофель можно больным с проблемами желудка, то жареный продукт им противопоказан.

**Конкурс № 5 «Картофельные фантазии»**

Участникам предлагается из 10 картошин и при помощи зубочисток создать поделку из картофеля. Жюри оценивает творчество и фантазию.

**Конкурс № 6 «Играем в картошку»**

Участникам предлагается из букв слова «картошка» составить как можно больше слов. Побеждает та команда за которой последнее слово.

**ИСПОЛНЕНИЕ ПЕСНИ «Антошка, пойдем копать картошку!»**

**Конкурс № 7 «Картофель? Что делать?»**

Участникам конкурса предлагается подобрать глаголы относящиеся к картошке. Побеждает та команда за которой последнее слово. (Копать, сажать, жарить, полоть, тушить и т.д.)

**Конкурс № 8 «Собери пословицу»**

Команды получают карточки с пословицами. Карточки разрезаны. Побеждает та команда, которая быстро и правильно соберет пословицу.  
  
- Уродился хлеб в оглоблю, а картошка – в колесо.  
- Клади картошку в окрошку, а любовь в дело.  
- Картошка хлеб бережет.  
- Ели да береза – чем не дрова, соль да картошка, чем не еда.  
- Без труда картошка не родится никогда.  
-Хорош ерш в ухе, а картошка в пироге.

**ПОКАЗ ПРЕЗЕНТАЦИИ «Полезные советы»**

1. Картофель, сваренный в кожуре сохраняет 75% витаминов;  очищенный и сваренный клубнями - 60-70%, а нарезанный - лишь 35-50%.
2. Очищенный картофель хранить нельзя. В крайнем случае его можно оставить на час-два в воде и притом целыми клубнями.
3. Очистив картофель, поставьте его под струю холодной воды: он быстрее сварится, будет более рассыпчатым.
4. Если вам нужно заранее очистить картофель - храните его до употребления не в воде, а в завязанном полиэтиленовом пакете.
5. Солить картофель при варке лучше всего за 5-10 мин. до его полной готовности.
6. Картофель в “мундире” не разварится, (что делает его непригодным для последующего жарения), если добавить в воду больше соли, чем вы это делаете при обычной варке.
7. Картофель, сваренный в “мундире”, легко очистится, если его сразу же после варки облить холодной водой.
8. Печеная картошка с румяной хрустящей корочкой – традиционная еда на привале. И все, конечно, знают обычный способ печь ее, когда вымытые и просушенные клубни картофеля, закапывают в горячую золу.
9. Молодой картофель чистят так: помять его, положить в мешочек, всыпать соль и покатать по столу.
10. Картофель надо варить на умеренном огне, чтобы он не разваливался и не лопался.
11. Картофель надо чистить тонким слоем, так как под кожурой находятся соли и белки.

**Конкурс № 9 «Веселые задачи»**

1. Голодный Вася съедает за 10 минут 3 сырые картошки. Сытый Вася тратит на такое же количество вареной картошки 1 час. На сколько минут быстрее управляется Вася с сырой картошкой, чем с вареной?

2. Убегая от своих друзей, Петя толкнул дедушку, купившего 4 одинаковых пакета картошки по 2 килограмма в каждом. Пакеты порвались, и картошка рассыпалась. Сколько килограммов картошки полетело в Петю, если известно, что в молодости дедушка был снайпером?

3. Две картошки летели с одинаковой скоростью, хотя и были брошены разными мальчиками друг в друга. К счастью, обе картошки промахнулись. Первая картошка пролетела 6 метров, а вторая - 8 метров. На сколько метров сильнее был обижен первый мальчик, чем второй?

4. Третьеклассник Федя купил в школьной столовой блюдо из 6 картошек и вышел на 1 минуту мыть руки. В эту пору в столовой находилось 9 первоклассников, каждый из которых может съесть за минуту 1 картошку. Сколько картошек увидит на своей тарелке вернувшийся Федя, и сколько первоклассников осталось голодными?

**Конкурс № 10 «Рецепты»**

Участникам предлагается “защитить” свое блюдо, рассказав о способе приготовления и вкусовых качествах блюда.

**Песня о картошке.** (исполняют все участники программы на мотив песни «В траве сидел кузнечик»)

1. Как любим мы картошку, 2 раза  
   Не можем без картошки  
   Мы даже дня прожить.  
   Представьте себе, 2 раза  
   Не можем без картошки  
   Представьте себе, 2 раза  
   Мы даже дня прожить.
2. Мы жарим ее и варим  
   И в суп ее добавляем  
   И даже просто в “мундире”  
   Сможем отварить.  
   Представьте себе, 2 раза  
   И даже просто в “мундире”  
   Представьте себе, 2 раза  
   Сможем отварить.
3. Можем испечь в духовке, 2 раза  
   Можем оладушки сделать  
   И на костре испечь,  
   А сколько разных, 2 раза  
   Сделать можно поделок  
   Представьте себе, 2 раза  
   Их даже и не счесть.
4. Любите и вы картошку, 2 раза  
   И много всяких секретов  
   Узнаете о ней.  
   Представьте себе, 2 раза  
   И много разных секретов  
   Представьте себе, 2 раза  
   Узнаете о ней.

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.**