

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
общеразвивающего вида
Чуфаровский детский сад «Сказка»

Конспект
проведения организованной образовательной деятельности
в вечерний отрезок времени
«Сила специй и пряностей»
для детей старшей группы



*Воспитатель:
Золина Л.А.*

04.04.2011г.

Цели и задачи: 1. Дать детям понятие, что такое специи и пряности, познакомить с полезными свойствами пряностей и специй, какую роль они играют в нашем питании.
2. Познакомить детей с пряностями: мята, чабрец, укроп, петрушка и специями: перец, соль, чеснок, лавровый лист.
3. Развивать навыки здорового питания.
4. Воспитывать понимание ценности здоровья, пропагандировать здоровый образ жизни.

Материалы и оборудование: Поляна с цветами, герои: Иван, Георги, Вечная Молодость, картинки с изображением пряностей и специй, пряности, специи в тарелочках, легкая музыка для фона

Ход организованной образовательной деятельности в вечерний отрезок времени:

Дети с воспитателем садятся. Воспитатель начинает рассказывать сказку. В это время происходит её инсценировка.

Воспитатель: Жили – были два друга. Первого из них звали Иваном, он был молодой холостяк, парень. Второго – Георги, он был одиноким стариком с белой бородой. Жили они в горах, пасли овец, любили друг друга, как сын отца, как отец сына.

Каждый день Георги и Иван выводили стада овец и направлялись к высокогорному пастбищу.

Однажды они легли у лесной опушки отдохнуть и уснули. Вдруг Георги проснулся, ему показалось, что кто – то прикоснулся к его плечу. Начал он поглядывать по сторонам и увидел, что под высоким деревом стоит девушка – красавица. Начал Георги потихонечку наблюдать за ней. А она ни на минуту не останавливалась – нагибалась над травами и цветами, трогала их ласково руками, вглядывалась в них пристально, время от времени срывая листья или цветы. Девушка не была обычной красавицей, а необычной колдуньей. Это была Вечная Молодость. Шаг за шагом Вечная Молодость дошла до уснувшего Георги, нагнулась над ним и тихо произнесла:

Вечная Молодость: Помнишь ли ты, старик, свою молодость, силу? Помнишь ли ты нашу первую встречу здесь, на этом месте? Тогда я сказала тебе, что меня зовут Вечная Молодость. Я осталась вечно молодой, но в плену. Ты не нашел волшебные силы и не помог мне освободиться, а себе – остаться вечно молодым и счастливым.

Воспитатель: Услышал Иван, о чем говорит Вечная Молодость, и задумался « Что за волшебные силы? Может быть, я сумею найти их и освободить Вечную Молодость из плена и самому остаться вечно молодым и счастливым?»

Иван: Красавица Вечная Молодость, позволь мне найти волшебные силы. Я освобожу тебя из плена! (задумавшись) Где же мне искать волшебные силы?

Вечная Молодость в это время исчезает.

Георги: Остановись, сынок. Если ты пойдешь искать волшебные силы, попадешь в большую беду. Посмотри на меня – я такой старый и больной, потому что долго их искал и не смог найти.

Иван: А я найду волшебные силы и буду вечно молодым, сильным и мудрым. А ты, мой друг Георги, должен мне помочь. Когда я найду волшебные силы, я помогу тебе стать снова молодым и сильным.

Георги: Не торопись, Иван. Послушай, что я тебе расскажу. Давным – давно, когда Господь сделал человека из земли, Дьявол был поблизости и решил испортить работу

Господа. Он взял и продырявил человека. Но Господь заткнул дырочки травой, и так появились лекарственные растения и пряности. Думаю, что в травах ты найдешь все волшебные силы.

Воспитатель: Сказано – сделано отправился Иван в дорогу искать волшебные силы. Отправился он через фруктовые сады, цветники, огороды, мимо сел и деревень.

- Ребята, вы хотите помочь Ивану найти волшебные силы? (Ответы детей)

Давайте и мы с вами отправимся к Ивану на помощь

Встаем и делаем физкультминутку:

Вместе по лесу идем,
Не спешим, не отстаем.
Вот выходим мы на луг.
(Ходьба на месте)
Множество всего вокруг!
(Потягивания – руки в стороны)

Вот ромашка, василек,
Вот петрушка, вот укроп.
Вот чабрец, а вот и мята.

Все полезными свойствами богаты.

(Наклоны вправо влево. касаясь руками пальцев ног)

К небу ручки протянули,
Позвочник растянули.
(Потягивания – руки вверх)

Отдохнуть мы все успели
И на место тихо сели.

(Дети садятся)

Выходит Иван

Воспитатель: Иван, можно мы тебе поможем, сядь с нами и послушай, что мы тебе расскажем и покажем (*Иван садится рядом с детьми*)

Воспитатель: Ребята, а знаете ли вы, какие растения обладают волшебными силами?

Дети: Растения, которые могут лечить, в которых есть витамины, минералы.

Воспитатель: Можете, вы кто – то рассказать о таких растениях

Рассказы детей

Петрушка - это двулетнее травянистое растение. Распространена как огородная культура на всей территории России. Петрушка бывает корневая и листовая.

У петрушки используется все растение. Она хорошо поддается сушке, прекрасно сохраняет длительное время аромат. Петрушка употребляется в супы, в салаты, для приправы ко вторым овощным, мясным и рыбным блюдам.

В петрушке содержание витамина С не меньше, чем в черной смородины или апельсине. Она является мощным защитником организма, витамин С помогает предотвратить развитие атеросклероза, диабета, астмы. Витамин С необходим организму для здоровой иммунной системы. Его мощные противовоспалительные свойства проявляются не только в борьбе с простудой, но и с другими болезнями.

В петрушке также содержится витамин А, витамин К. Витамин К обеспечивает нормальную свертываемость крови и помогает организму в усвоении кальция, необходимого для здоровья костей. В петрушке есть эфирные масла и флавоноиды, а

содержащийся в петрушке апигенин останавливает развитие раковых клеток, вызывающих лейкемию.

Родина укропа — Южная Европа, Египет, Малая Азия. В России распространён как культурное огородное растение. Легко возделывается в домашних условиях в ящиках, горшках в течение всего года.

Укроп - одна из самых распространённых и постоянных трав на нашем столе. Ведь кроме исключительных вкусовых качеств, укроп обладает и множеством полезных и лечебных для здоровья свойств. В зелени укропа содержится витамин С, каротин, витамин В, никотиновая и фолиевая кислоты, а также многие ценные микроэлементы, такие как соли кальция, калий, железо, фосфор.

Укроп эффективно регулирует работу желудочно-кишечного тракта, понижает давление и благотворно влияет на сердечную деятельность, почечные заболевания. Укроп обладает мочегонными и желчегонными свойствами, а ещё зелень укропа мгновенно облегчает головную боль и помогает справиться с бессонницей.

Настой травы укропа понижает кровяное давление, расширяет сосуды, расслабляет кишечник.

Мята - очень полезное растение для человека. Мята перечная содержит эфирное масло, основным компонентом которого является ментол, определяющий вкус мяты, а также другие вещества — эфиры, имеются в её составе дубильные вещества, флавоноиды. Ментол превращает мяту в бактерицидное растение.

Примочки и натирания настоем мяты хороши для нежной, чувствительной и легко воспаляющейся кожи. Мята тонизирует клетки кожи, снимает зуд и сыпь.

Мята обладает болеутоляющими, а также сосудорасширяющими свойствами.

Мята перечная улучшает пищеварение, ликвидирует тошноту. Отвары мяты пьют в качестве успокаивающего средства.

Отварами из листьев мяты дезинфицируют полость рта при различных воспалительных процессах. Ими снимают боли в животе, сердечные боли, изжогу. Мятные ванны обладают успокаивающими свойствами. Ментол — главный компонент мятной эссенции. Её добавляют в различные зубные пасты, порошки, одеколоны и т. д.

Мяту используют и в пищевой промышленности, парфюмерии, в кондитерском деле. В кулинарии это приправа к всевозможным блюдам. Мята растёт на всей территории России.

Красный перец - известная пряность. Родина красного перца - тропическая Америка.. Вкус красного перца - жгучий и пряный.

При умеренном употреблении красный перец оказывает полезное воздействие на дыхательную систему и хорошо стимулирует систему кровообращения. Но красный перец очень сильно раздражает слизистые оболочки и кожу и пользоваться им надо с осторожностью.

Эта пряность способствует быстрому излечению от простуды, кроме того красный перец способен останавливать кровь. Употребление красного перца избавляет организм от глистов и является превосходным отхаркивающим и потогонным средством, и способствует нормализации обмена веществ.

На основе красного перца создан перцовый пластырь, который применяется при ревматизме и для лечения боли в мышцах.

Жгучий вкус перца улучшает работу пищеварительной системы и возбуждает аппетит, так как раздражающе действует на слизистую оболочку желудка. Красный перец содержит в себе жирные масла, каротин, витамины группы А, В, С, которого в красном перце больше, чем в лимоне.

Красный перец стимулирует выработку «гормонов счастья» - эндорфинов, которые разрушительно влияют на стрессы и поднимают общий уровень иммунитета человека и способен избавить от бессонницы.

Чабрец - другое его название тимьян или богородская трава – душистое лекарственное растение. Древние греки, римляне и славяне считали его мощным природным лекарством, наделенным божественной силой. Издавна наши предки делали из нее отвары и настои, помогающие при лечении многих заболеваний. В день Успения Богородицы букетиками из этой травы украшают икону Божьей матери.

Чабрец растет практически на всей территории России. Ароматную траву широко применяют в кулинарии. Высушенную зелень добавляют в супы, соусы, фарш, к жареной рыбе. Чабрец способен улучшить пищеварение. Чай из чабреца превосходное народное средство для лечения простудных заболеваний.

Вчабреце содержится тимол, полезные горечи, органические кислоты, дубильные вещества, витамины группы В, С, каротин, флавоноиды, смолы и камедь, а также ряд ценных макро- и микроэлементов - кальций, калий, магний, фосфор, натрий, цинк, селен, медь, марганец, железо.

Чабрец обладает антисептическим действием, противовоспалительным, обезболивающим, отхаркивающими, слабыми снотворными, противоглистными свойствами. Чабрец нельзя использовать при нарушениях работы щитовидной железы, почек, печени.

Воспитатель:

Пряные овощи чрезвычайно разнообразны. Их классифицируют по тем частям растений, которые употребляются в пищу. К семенам относятся горчица, мускатный орех, анис; плоды – это кардамон, перец, ваниль, бадьян, тмин; цветами являются гвоздика, шафран, каперсы; листья – лавровый лист, майоран, чабер, укроп, петрушка, эстрагон; кора – корица; корни – имбирь, чеснок, хрен. Все пряности содержат вещества особого вкуса и аромата, это эфирные масла, алкалоиды, гликозиды, спирты, эфиры, терпены, масла и многое другое. Пряности возбуждают аппетит, усиливают деятельность пищеварительных желез, повышают усвояемость питательных веществ. Но в то же время пряности являются сильными химическими раздражителями, поэтому их употребление недопустимо при болезнях желудка, кишечника, печени, поджелудочной железы, почек, сердечно-сосудистой и нервной систем. С большой осторожностью их надо использовать в детском питании, а в питании детей раннего возраста использование большей их части недопустимо.

Воспитатель с детьми рассматривают пряности на тарелочках, нюхают аромат, показываем на картинках

Воспитатель показывает каждую пряность и рассказывает:

Каждый человек знает, что лук полезен и при лечении различных болезней, и просто в качестве укрепляющего организм средства. Лук - растение поистине удивительное. Без него не обходится практически ни одна хозяйка. Лук входит в рецептуру многих

блюд: его добавляют и в салаты, и в первые блюда, и во вторые, употребляют в пищу как в сыром виде, так и в пареном, жареном и даже вареном (хотя последний вариант устраивает далеко не всех). В ход идут и зеленые "перышки", и сами луковицы. Мы настолько привыкли к луку, что порой забываем о том, что в любое время года у нас под руками находится дешевое, доступное абсолютно всем и каждому средство борьбы со многими болезнями. Кстати, биологи утверждают, что лук является творением человеческих рук, так как дикие его формы до сих пор не найдены в природе.

Лук используется в качестве важного сырья в консервной промышленности. Он добавляется в свежие и стерилизованные салаты, консервированные грибы, огурцы и различные виды овощей. Хороший вкус придает квашеной капусте. В кухне он обычно используется в качестве вкусовых добавок в различные супы, соусы, подливки, фарши, к жареному мясу, в луковые пироги и т.п. Лук отлично дополняет колбасные и мясные изделия, творог, сыры, хлеб с салом.

Чеснок — это натуральный антибиотик, обладающий антибактериальными свойствами. Следовательно, в осенние и зимние месяцы небольшие количества чеснока обязательно должны присутствовать в рационе малыша, так как он защищает ребенка от различных инфекций. Чеснок можно прибавлять в масло оливковое, которым заправляются салаты из вареных и свежих овощей, использовать как приправу к мясу. Также, чеснок можно прибавлять тушеные овощи или борщ.

Для смягчения резкого вкуса и запаха чеснока, не следует давать его в сыром виде, лучше добавлять в тушеные и вареные блюда в конце приготовления. Конечно, при термической обработке чеснок теряет некоторые полезные качества, но запах и вкус становятся менее выраженными.

Лавр (*Laurus nobilis L.*). Вечнозеленый кустарник или дерево семейства лавровых. Родина — п-ов Малая Азия, восточное Средиземноморье. Разводится во всех странах Южной и Западной Европы, Северной Африки, Ближнего Востока, а в России — на Черноморском побережье Закавказья и в Крыму.

Сбор листьев производится один раз в два года. Лавровый лист легко и быстро поддается сушке на открытом воздухе или при комнатной температуре, но столь же легко портится при неправильном хранении.

Лавровый лист следует хранить в сухом месте, как и остальные пряности

Его специфический приятный запах знаком каждой хозяйке.

Лавровый лист добавляют в соусы, маринады, супы и бульоны, его используют при приготовлении мяса и рыбы, а также кислых и соленых блюд.

Лист благородного лавра применяется в кондитерской промышленности.

Лавровые листья обладают мочегонным действием и помогают понизить кровяное давление. Лавровый лист также является антибактериальным и противогрибковым средством

Получаемое из листьев, плодов и цветков лавра эфирное масло является хорошим дезинфицирующим средством. Его применяют при болях в суставах и лечении растяжений и ушибов. Лист лавра настоящий лекарь, Он богат фитонцидами,

полезными микроэлементами, дубильными веществами и способен выводить из организма шлаки.

Черный перец - популярная специя. Это высушенные плоды кустарника.

Черный перец помогает укреплять мышцы. В нем есть эфирное и жирное масла, крахмал, витамины E, C. Кроме того, специя стимулирует отхождение мокроты, согревает органы пищеварения, улучшает аппетит, лечит отрыжку, разжижает густую кровь у меланхоликов и флегматиков, стимулирует отхождение газов.

Активизирует функцию желудка и печени, усиливает пищеварение. Оказывает жаропонижающее действие, нейтрализует яды в организме, помогает при болезнях органов дыхания и при болях в животе. Улучшает память. Однако употребление перца в большом количестве противопоказано при болезнях печени, почек и ряда других внутренних органов.

Гвоздика

Гвоздика имеет острый вкус, масляниста, улучшает пищеварение, разжигая пищеварительный огонь. Хорошо согревает тело. Обладает обезболивающим действием при зубной и ушной болях. Подавляет гнилостную микрофлору. Укрепляет желудок и печень, а также память, нормализуя мозговое кровообращение. Входит в состав многих противовоспалительных сборов.

Отвары и настои гвоздики нормализуют работу кишечника и печени, способствуют устранению неприятного запаха изо рта. Кроме того, их применяют при лечении глазных болезней. Пряность часто включают в состав противовоспалительных сборов. Недаром гвоздика - обязательная составляющая согревающих глинтвейнов. Однако помни, что препараты из гвоздики желательно применять под контролем врача.

Барбарис

Барбарис за терпко-кислый вкус и полезные свойства иногда называют северным лимоном. Он повышает гемоглобин. Из барбариса варят варенье, готовят желе, соки, сиропы, шербеты, а также добавляют ягоды как приятную кислую приправу в пикантные соусы к дичи, жареной говядине и телятине. Ягоды барбариса кладут в плов.

В медицине барбарис применяют при заболеваниях печени, при лечении конъюнктивитов и туберкулеза легких. Барбарис поднимет уровень гемоглобина.

Наверно самая излюбленная специя кондитеров, без сомнения, - **ваниль**. Ваниль является второй по дороговизне специей в мире. Ванилью приправляют почти все сладкие блюда, мороженное, выпечку и множество напитков.

В блюда для детского питания можно добавлять тимьян, имбирь, тмин, гвоздику, лавровый лист, анис, майоран и ваниль.

Чтобы свежие травы, добавляемые в пищу для малышей, могли сохранить как можно больше своих полезных свойств и не потеряли восхитительного аромата, добавлять их в блюда нужно после окончания приготовления. Лучше всего посыпать еду мелко рубленной свежей зеленью перед подачей к столу

Екатерина Пырьева

Врач-педиатр, ассистент кафедры питания детей и подростков Российской медицинской академии последипломного образования, к.м.н. пишет:

Современная медицина признаёт: добавление специй вместо традиционных соли и сахара. Они могут сделать привычную пищу гораздо вкуснее и полезнее.

При умеренном и разумном потреблении специй – это скорее лекарство, чем яд.

И действительно, правильное употребление специй превращает процесс еды в подлинное наслаждение, специи насыщают организм бодростью и витамины.

Пряности, или специи, – это продукты растительного происхождения, которые сами в большинстве случаев не имеют большой пищевой ценности, но добавляются в небольших количествах в блюда для придания им своеобразного вкуса и аромата. Некоторые специи одновременно обогащают пищу витаминами и, кроме того, обладая сильными фитонцидными свойствами, способствуют ее лучшему сохранению – препятствуют развитию микробной флоры.

Без специй многие блюда казались бы нам пресными. Но травы и приправы не только усиливают и улучшают вкус - они к тому же способны укрепить здоровье.

Особенность использования специй и пряностей заключается в том, что их нельзя употреблять в пищу в качестве самостоятельного блюда и применять в большом количестве. Присутствие чрезмерного количества специй в кушанье неизменно приводит к ухудшению его вкусовых и ароматических характеристик.

Воспитатель: Ну, что Иван познакомили мы тебя с волшебными силами.

Иван: Да я узнал очень много спасибо. До свидания мне пора в дорогу, спасибо за травы отнесу их Георги и спасу красавицу Вечную Молодость

Дети: До свидания.

Воспитатель и дети подводят итог.

Вывод: Специи – это настоящая драгоценность любой кулинарии. Использование специй способствует сохранению молодости, бодрости и естественной красоты, останавливая преждевременное старение. Специи - это источник витаминов и микроэлементов, что очень важно для жителей северных территорий. Их применяют в качестве лекарств и косметических средств.