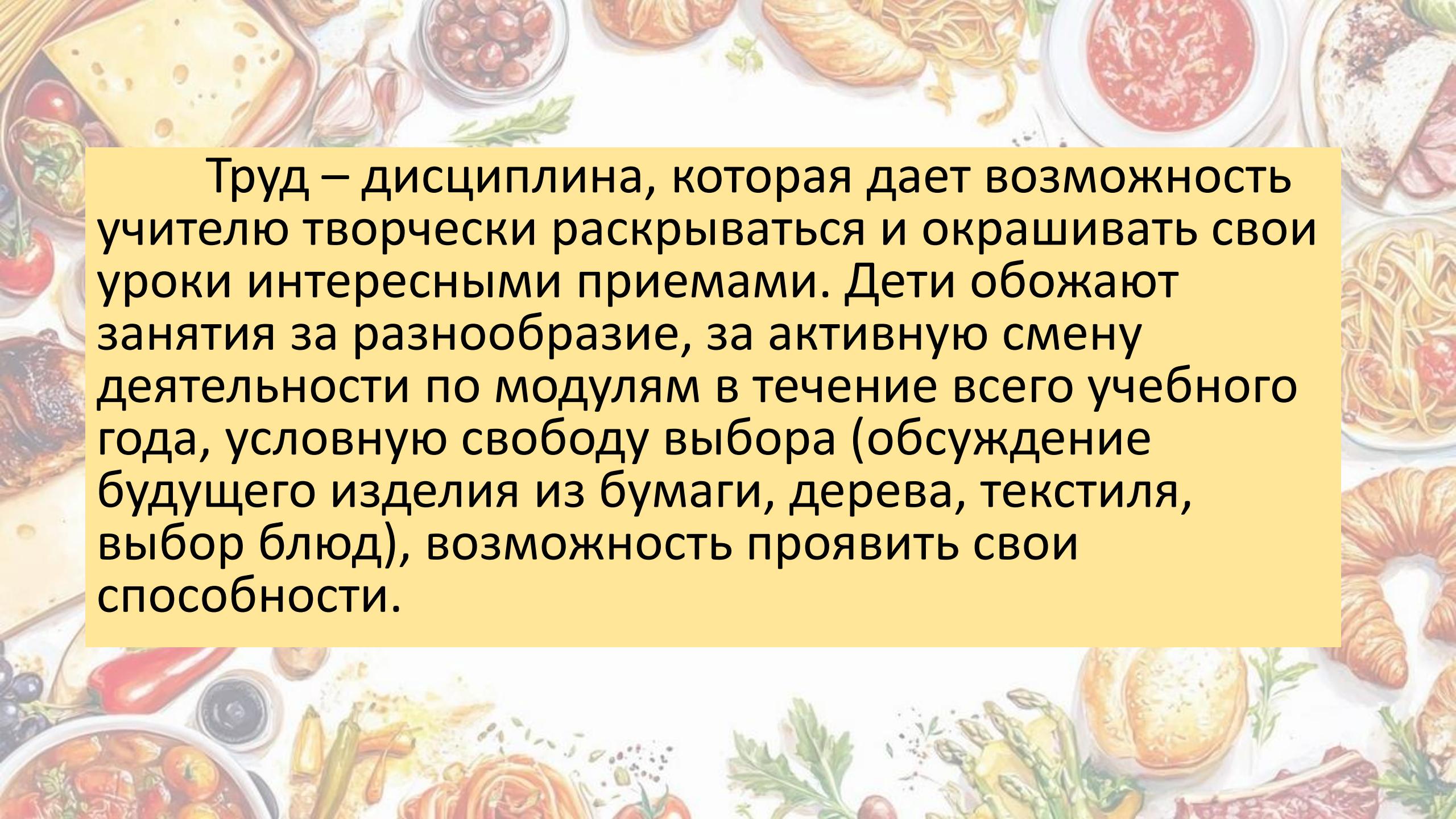


# ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ КУЛИНАРИЯ

Филиппова Алена Алексеевна  
МАОУ СОШ 63 г. Екатеринбург



Труд – дисциплина, которая дает возможность учителю творчески раскрываться и окрашивать свои уроки интересными приемами. Дети обожают занятия за разнообразие, за активную смену деятельности по модулям в течение всего учебного года, условную свободу выбора (обсуждение будущего изделия из бумаги, дерева, текстиля, выбор блюд), возможность проявить свои способности.

## I. Просто о сложном, БЖУ для 5-ых классов.

Не стоит недооценивать работу ассоциаций. Особенно в том возрасте, когда фантазия отлично развивается и работает. Пятиклассникам лучше всего понятны яркие образы — герои, сказочные или мультишные персонажи.

«Наш организм — это огромный город. Чтобы он работал, нужны разные герои. Кто-то помогает. Но есть и такие, кто мешает...»

# БЕЛКИ – «СУПЕРГЕРОЙ»



\*Изображения сгенерированы нейросетью Шедеврум

# ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ



\*Изображения сгенерированы нейросетью Шедеврум

# ТРАНСЖИРЫ



\*Изображения сгенерированы нейросетью Шедеврум

# МЕДЛЕННЫЕ (СЛОЖНЫЕ) УГЛЕВОДЫ



\*Изображения сгенерированы нейросетью Шедеврум

# БЫСТРЫЕ (ПРОСТЫЕ) УГЛЕВОДЫ



\*Изображения сгенерированы нейросетью Шедеврум



# Различные варианты обсуждения: игры, дискуссии по теме

1 вариант: Класс делится на команды.

- Каждая команда получает карточки с продуктами (мясо, рыба, орехи, газировка, шоколад, хлеб, фастфуд, овощи и т.д.).
- Задача: разложить продукты к своим «героям» (белки, полезные жиры, быстрые и медленные углеводы, трансжиры).
- После — обсуждение: у кого команда получилась сильнее и здоровее.

2 вариант: Разделение на «адвокатов» героев и «противостояние»

## II. ГАРВАРДСКАЯ ТАРЕЛКА В 7-Х КЛАССАХ.

Гарвардская тарелка — это схема для сбалансированного питания, разработанная учёными Гарвардской школы питания. Конечно, мы понимаем, что мало кто питается правильно, особенно дети. Однако, наша задача познакомить их с выверенными пропорциями, которые точно отложатся где-то на подкорке.

Гарвардская тарелка во многом считается «более продвинутой» версией «пищевой пирамиды».



**50%**  
салаты и овощи  
холодной  
обработки

**25%**

мясо, рыба,  
морепродукты,  
бобовые

**25%**

гарнир: крупы,  
картофель,  
макароны,  
хлеб

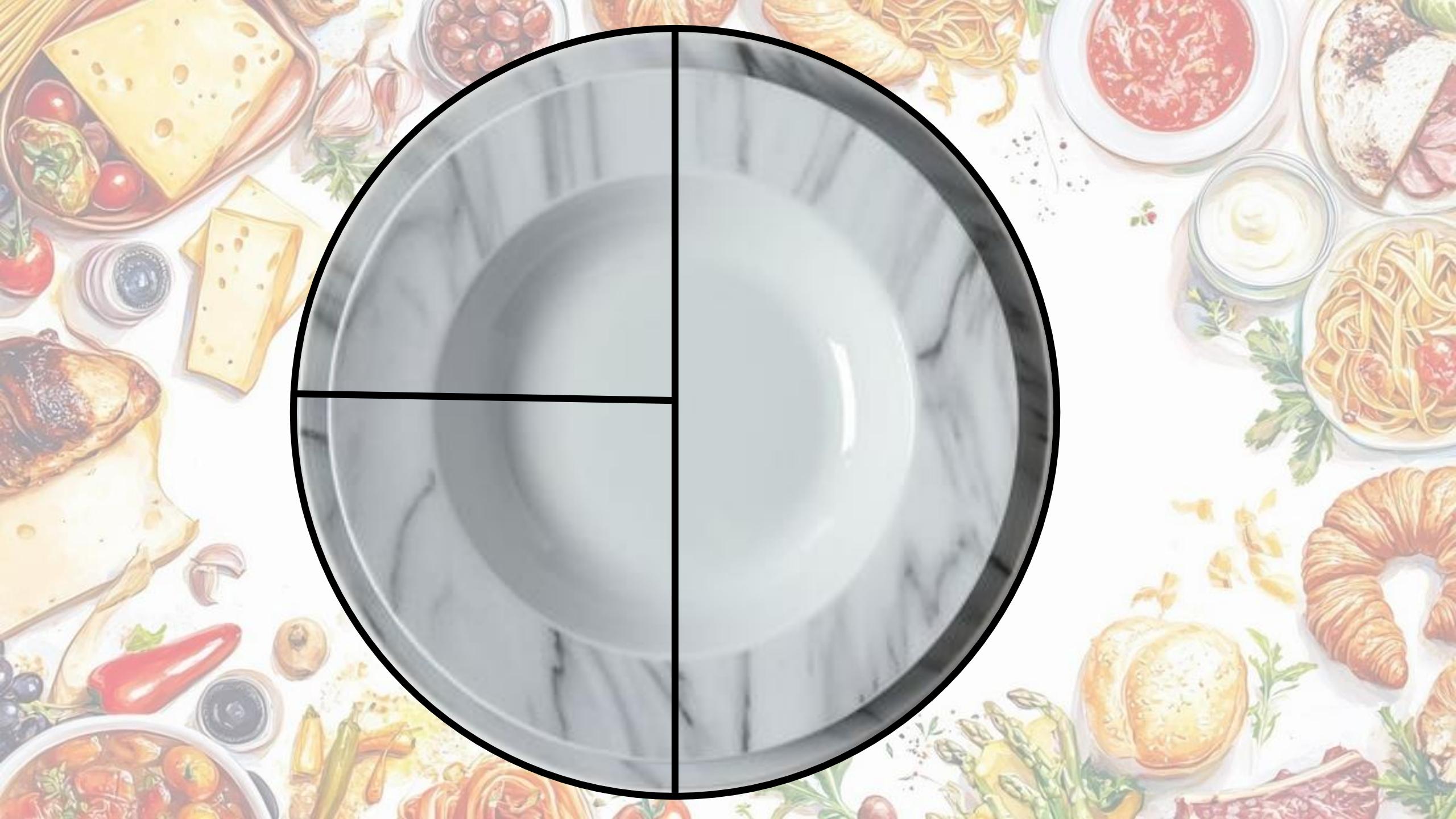
- Что в ней интересного
- Она **гибкая**: подходит для разных кухонь мира, не требует экзотических продуктов.
- Делает акцент **не на калориях, а на качестве пищи**.
- Чётко разделяет **полезные и вредные жиры** (в отличие от старых моделей питания).



## Задания с Гарвардской тарелкой:

- Распределить продукты под правило пропорций.
- Продумать меню (с мясным или рыбным составляющим) с учетом соотношения БЖУ.
- Обсудить блюда разных кухонь мира и возможность подогнать их под правило тарелки.

КЛЕЧАТКА	БЕЛКИ	СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ
БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА	ГОВЯДИНА	ГРЕЧКА
БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА	СВИНИНА	МАКАРОНЫ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ
ОГУРЦЫ	КУРИЦА	РИС
СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ	РЫБА	КАРТОФЕЛЬ
ГОРОХ	МОРЕПРОДУКТЫ	БАТАТ
ЦУКИНИ	ЯИЧНЫЙ БЕЛОК	ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ
ЩАВЕЛЬ	НЕЖИРНЫЙ ТВОРОГ	КИНОА
ШПИНАТ	ОРЕХИ	ОВСЯНКА
СЕЛЬДЕРЕЙ	КРЕВЕТКИ	ЯЧМЕНЬ
РУККОЛА	ИНДЕЙКА	
СМЕСЬ САЛАТОВ	ФАСОЛЬ	
БРОККОЛИ	ЧЕЧЕВИЦА	
ПОМИДОРЫ	НУТ	
БАКЛАЖАНЫ		
ПЕРЕЦ		
СВЕКЛА		
МОРКОВЬ		



### III. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НА УРОКАХ ИИ

В условиях современных реалий: активного развития искусственного интеллекта, различных нейросетей и чередующихся трендов, учителю нужно быть на одной волне с учениками. Внедрять какие-то интересные приемы в учебный процесс.

Так, например, можно вновь затронуть тему олицетворения. Попробуйте отвлечься и узнать, как бы выглядели овощи, если бы превратились в людей



морковь



брокколи



томат



кукуруза



капуста



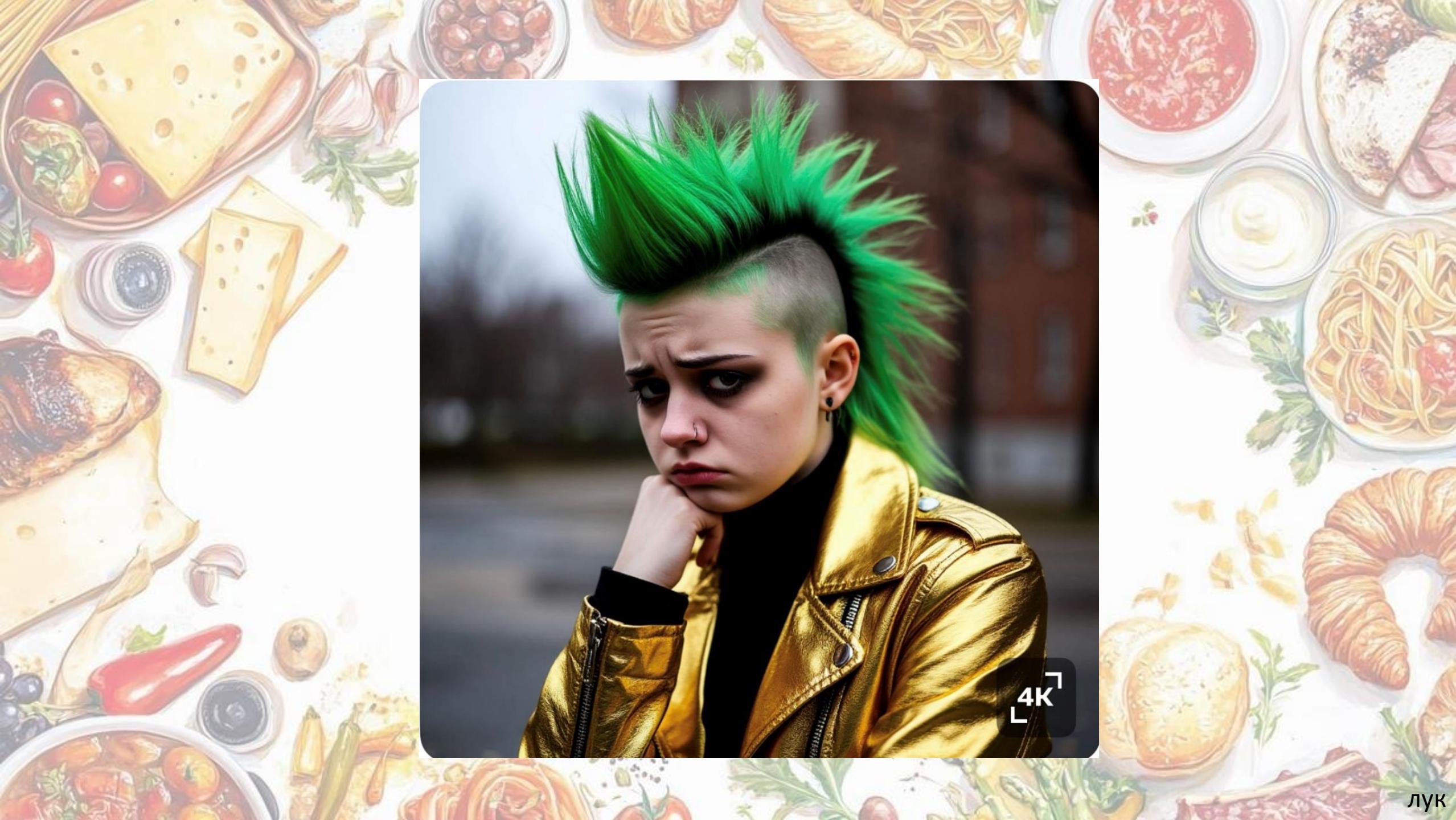
баклажан



огурец



редиска



лук



Данные иллюстрации были  
сформированы в приложении  
Шедеврум, главное – правильно  
вписать запрос.

С помощью нейросетей можно генерировать не  
только интересные картинки, но и видео.

**НЕ КЛАДИТЕ ЭТИ ПРОДУКТЫ  
В ХОЛОДИЛЬНИК** 🙏



# ОПРЕДЕЛИ БЛЮДО ПО СМАЙЛИКАМ



Крабовый  
салат

# ОПРЕДЕЛИ БЛЮДО ПО СМАЙЛИКАМ



Плов

# ОПРЕДЕЛИ БЛЮДО ПО СМАЙЛИКАМ



Гороховый  
суп

# ОПРЕДЕЛИ БЛЮДО ПО СМАЙЛИКАМ



Пицца

# ОПРЕДЕЛИ БЛЮДО ПО СМАЙЛИКАМ

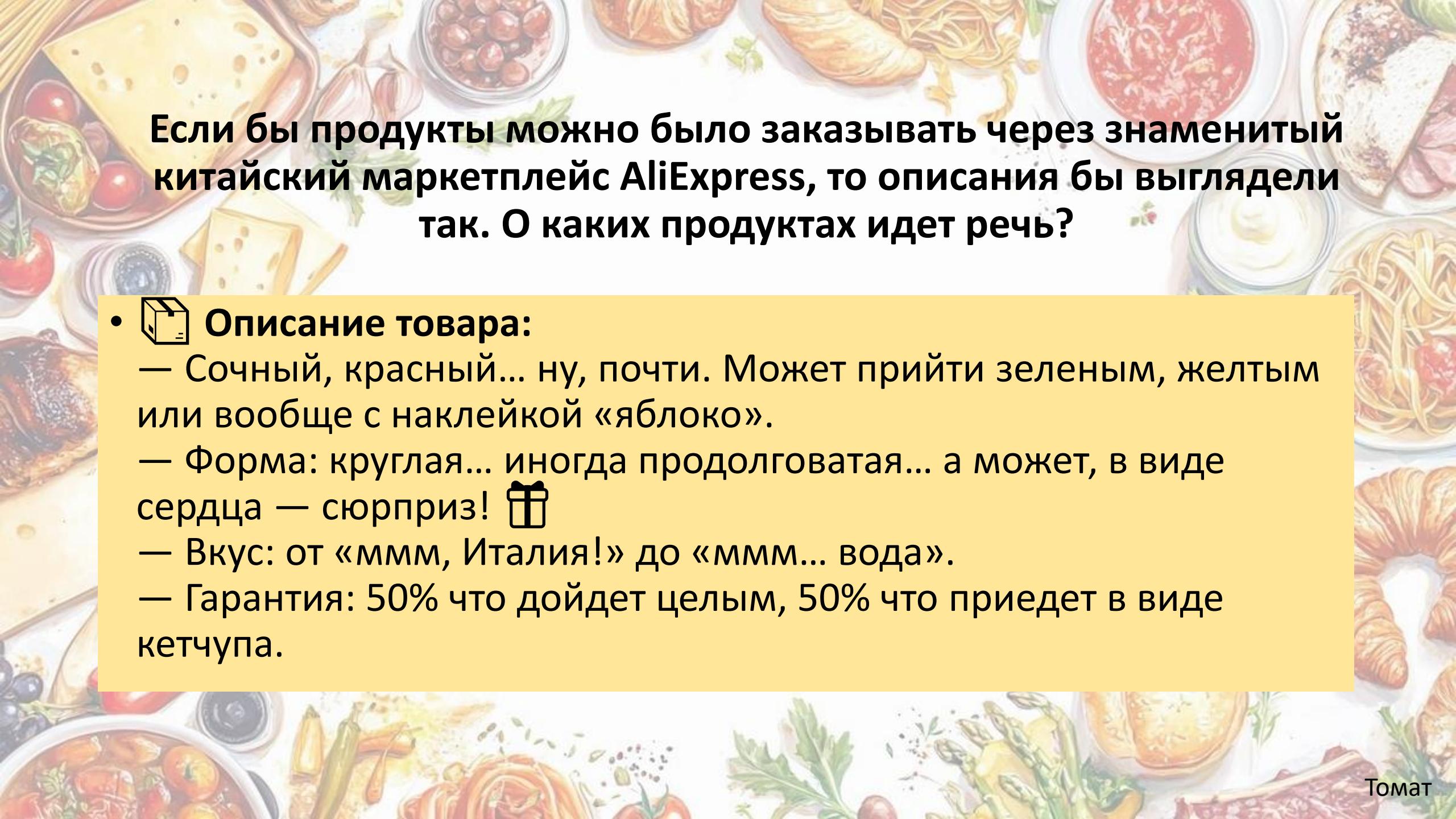


Цезарь с  
креветками

# ОПРЕДЕЛИ БЛЮДО ПО СМАЙЛИКАМ

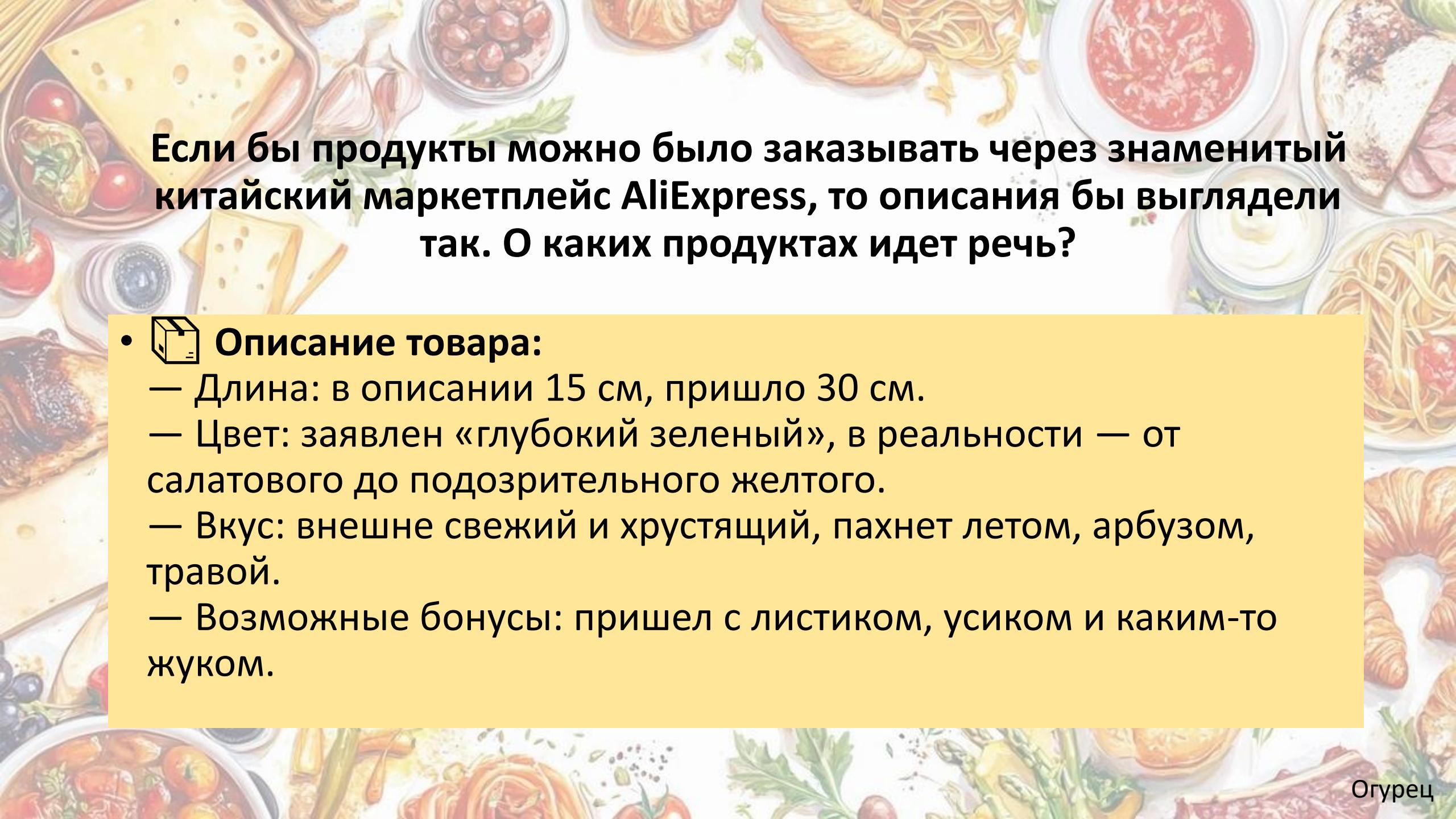


Греческий



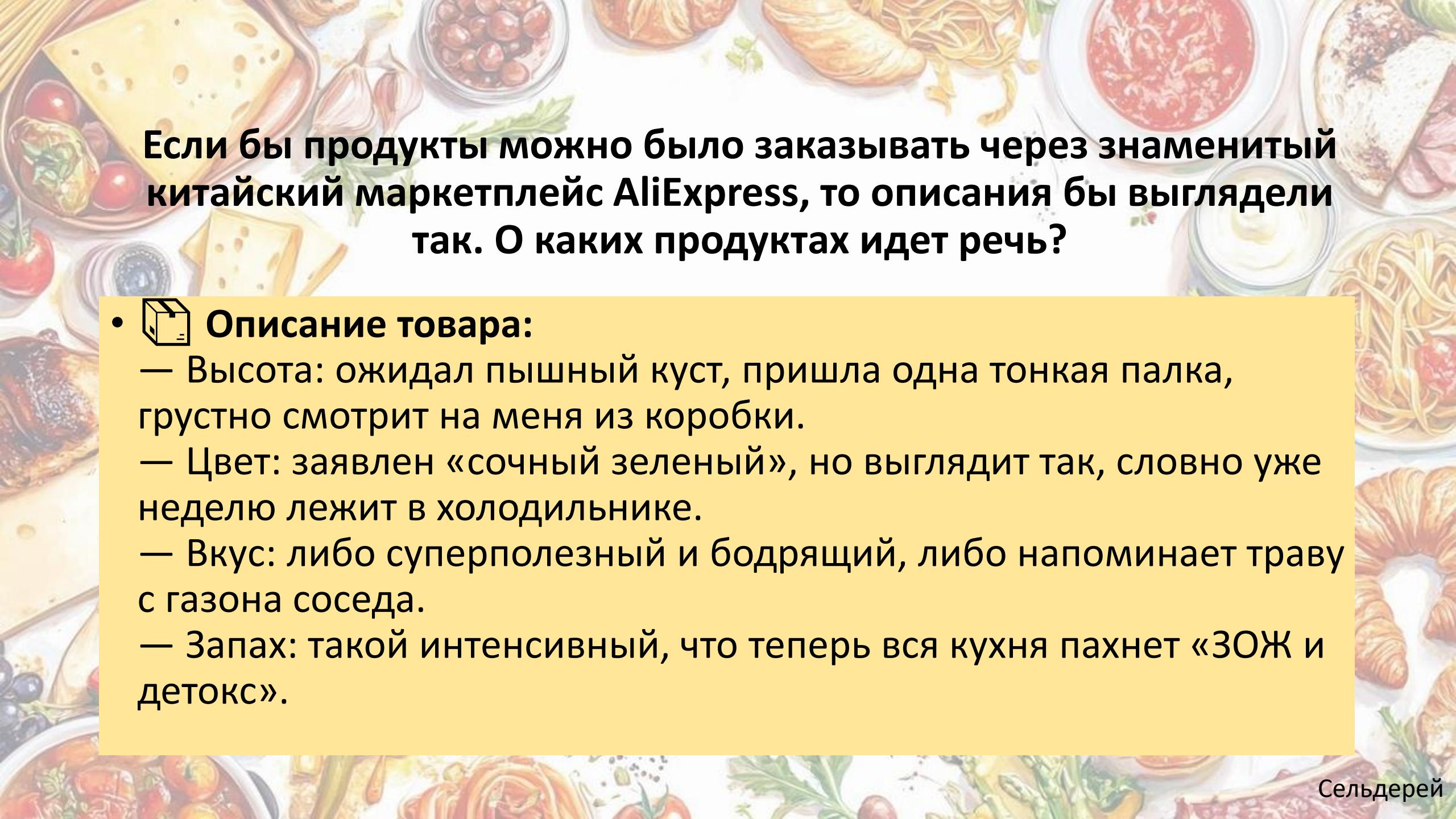
**Если бы продукты можно было заказывать через знаменитый китайский маркетплейс AliExpress, то описания бы выглядели так. О каких продуктах идет речь?**

-  **Описание товара:**
  - Сочный, красный... ну, почти. Может прийти зеленым, желтым или вообще с наклейкой «яблоко».
  - Форма: круглая... иногда продолговатая... а может, в виде сердца — сюрприз! 
  - Вкус: от «ммм, Италия!» до «ммм... вода».
  - Гарантия: 50% что дойдет целым, 50% что приедет в виде кетчупа.



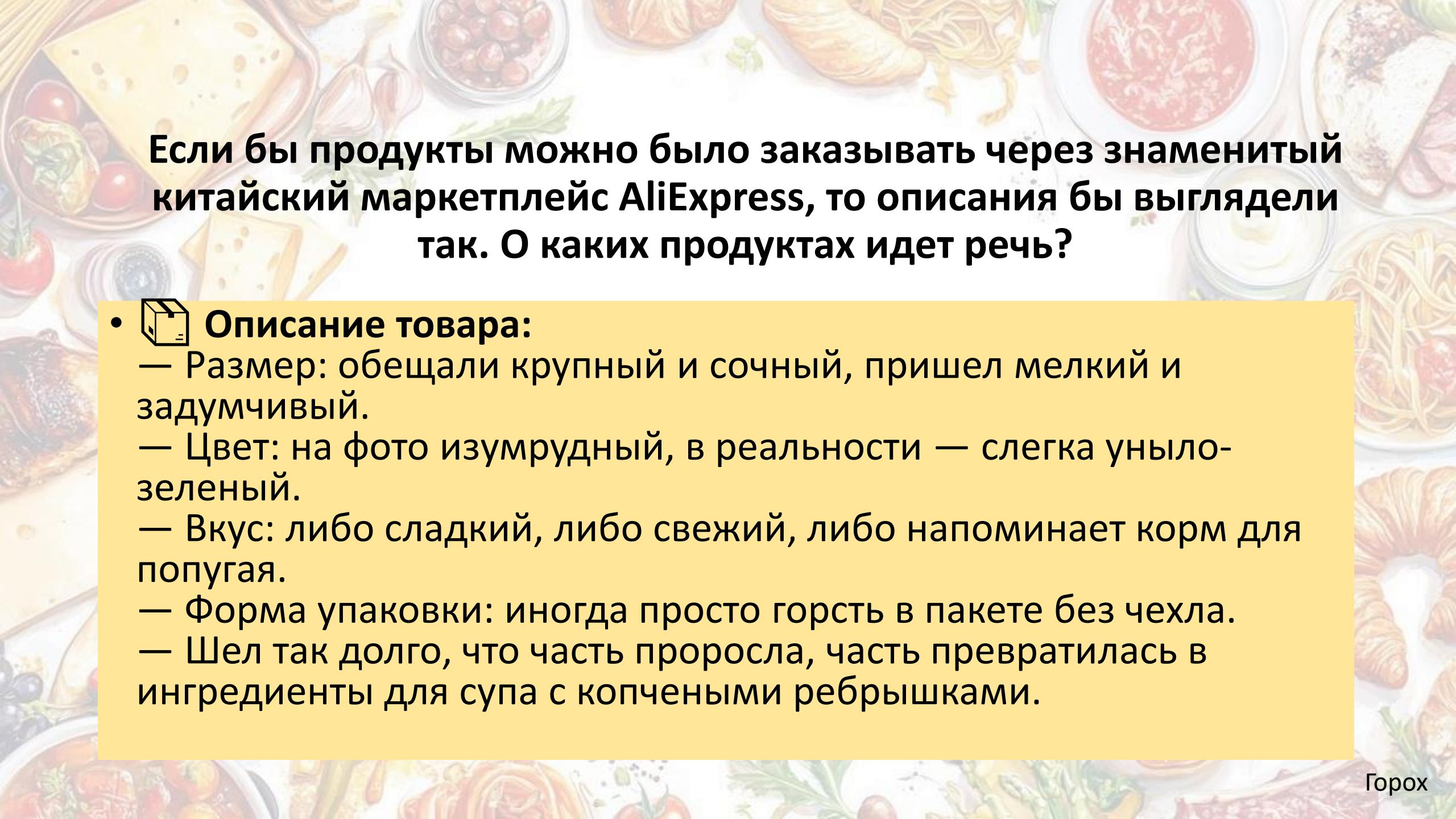
Если бы продукты можно было заказывать через знаменитый китайский маркетплейс AliExpress, то описания бы выглядели так. О каких продуктах идет речь?

-  **Описание товара:**
  - Длина: в описании 15 см, пришло 30 см.
  - Цвет: заявлен «глубокий зеленый», в реальности — от салатового до подозрительного желтого.
  - Вкус: внешне свежий и хрустящий, пахнет летом, арбузом, травой.
  - Возможные бонусы: пришел с листиком, усиком и каким-то жуком.



**Если бы продукты можно было заказывать через знаменитый китайский маркетплейс AliExpress, то описания бы выглядели так. О каких продуктах идет речь?**

-  **Описание товара:**
  - Высота: ожидал пышный куст, пришла одна тонкая палка, грустно смотрит на меня из коробки.
  - Цвет: заявлен «сочный зеленый», но выглядит так, словно уже неделю лежит в холодильнике.
  - Вкус: либо суперполезный и бодрящий, либо напоминает траву с газона соседа.
  - Запах: такой интенсивный, что теперь вся кухня пахнет «ЗОЖ и детокс».



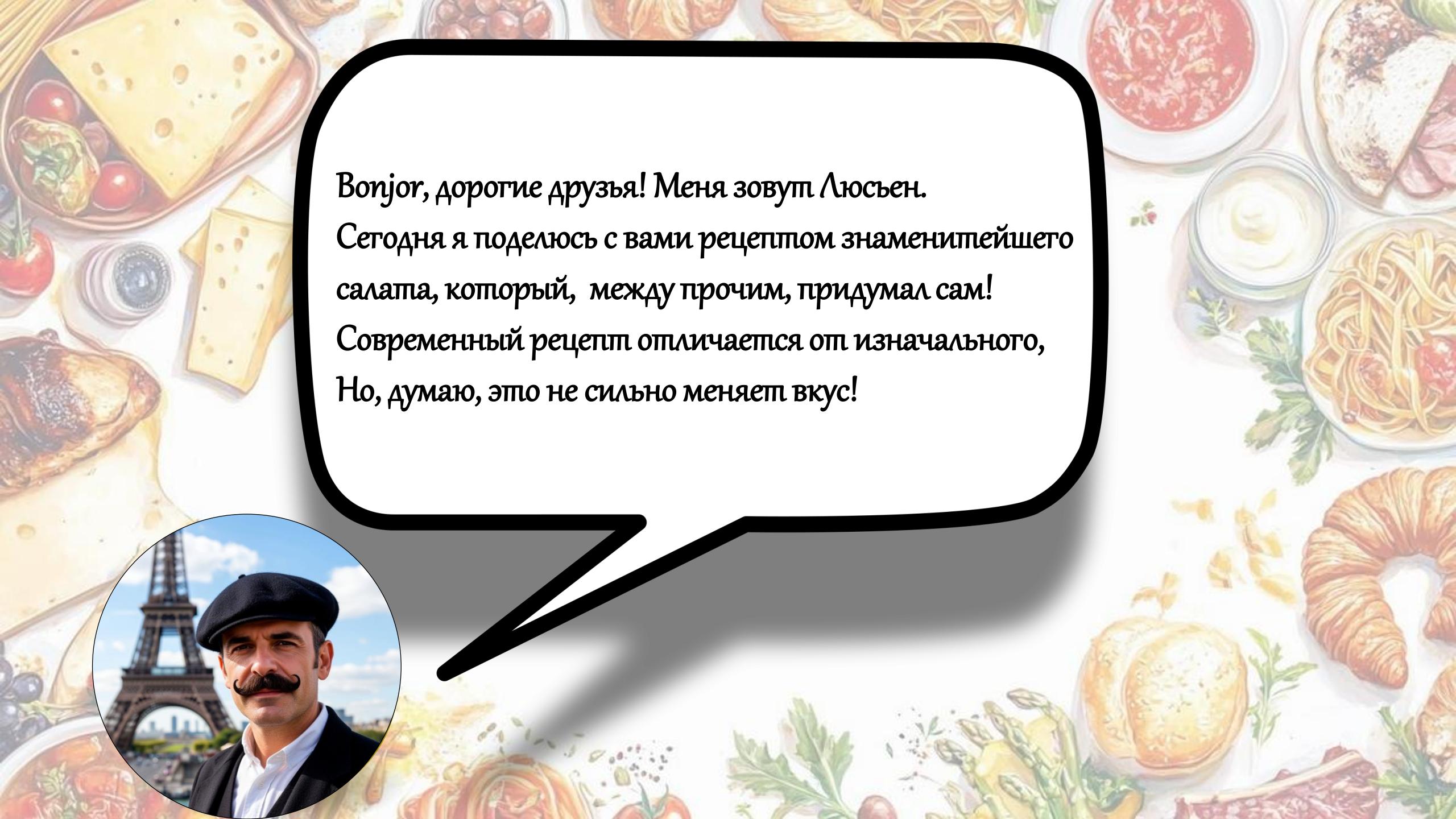
**Если бы продукты можно было заказывать через знаменитый китайский маркетплейс AliExpress, то описания бы выглядели так. О каких продуктах идет речь?**

-  **Описание товара:**
  - Размер: обещали крупный и сочный, пришел мелкий и задумчивый.
  - Цвет: на фото изумрудный, в реальности — слегка уныло-зеленый.
  - Вкус: либо сладкий, либо свежий, либо напоминает корм для попугая.
  - Форма упаковки: иногда просто горсть в пакете без чехла.
  - Шел так долго, что часть проросла, часть превратилась в ингредиенты для супа с копчеными ребрышками.

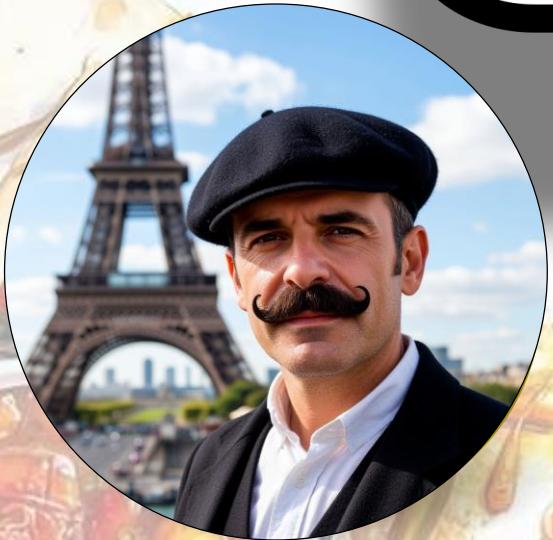
## **IV. ЗНАКОМСТВО С БЛЮДОМ ЧЕРЕЗ СТРАНУ ИЛИ ЛИЧНОСТЬ**

Идеальный формат, который можно обыграть так, чтобы ученики знакомились не только с блюдами, но и с менталитетом, культурой других народов.

Отлично работают «диалоговые» форматы с представителями кухонь.



Вопјор, дорогие друзья! Меня зовут Люсьен.  
Сегодня я поделюсь с вами рецептом знаменитейшего  
салата, который, между прочим, придумал сам!  
Современный рецепт отличается от изначального,  
Но, думаю, это не сильно меняет вкус!



Исенмесез, дұслар! Минем исемем Гульшат!  
Я поделюсь с вами рецептом национального  
татарского блюда! Как раз с ним я стою на фото.  
Угадаете, о чём речь?



- Дополнить атмосферу знакомства с кухней и страной можно музыкой, и небольшой деталью в образе учителя, например, головным убором или одеждой определенного стиля. В течение урока можно делиться интересными фактами, фразами изучаемой национальности.
- Домашним заданием может быть презентация, а выбор кухни – лотереей для учеников.

**Идеально раздавать разнообразные задания,  
используя при этом скретч-слой (стираемую часть)**





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**