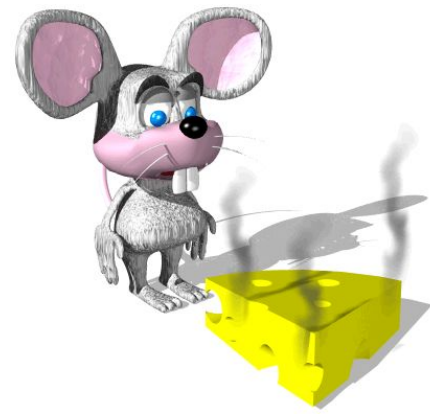


# Своя игра

## «Здоровое питание»

Внеурочное мероприятие для учеников основной школы.  
Автор: учитель биологии МОУ «Заволжская СОШ им.П.П.  
Смирнова» Хлобыстова Н.З. 2013 год.





**Правильно  
построенное  
питание способствует  
сохранению здоровья  
человека и  
повышению его  
трудоспособности**

Из кулинарной книги 1959 года издания



**Вопросы – сюрпризы.**

**«Счастливый случай»** - команда получает число баллов, указанных в данном вопросе.

**«Несчастный случай»** - команда штрафует на указанное количество баллов.

**«Кот в мешке»** - вопрос можно отдать команде – сопернику.

**«Вопрос-аукцион»** - одна команда может перекупить у другой вопрос, назначив более высокую цену.

**«Своя игра»** - команда имеет право уменьшить или увеличить число баллов за вопрос.


# 1 РАУНД

Ешьте больше овощей -

Продолжайте больше!!!



Игра для всех



**Загадки об  
ОВОЦАХ**

**10**

**20**

**30**

**40**

**50**

**Блюда из  
овощей**

**10**

**20**

**30**

**40**

**50**

**Витамины**

**10**

**20**

**30**

**40**

**50**



# 10 баллов

Лето целое старалась -  
Одевалась, одевалась...  
А как осень подошла,  
Нам одёжки отдала.  
Сотню одежонок  
Сложили мы в бочонок.



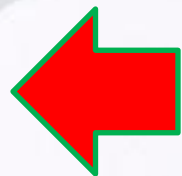
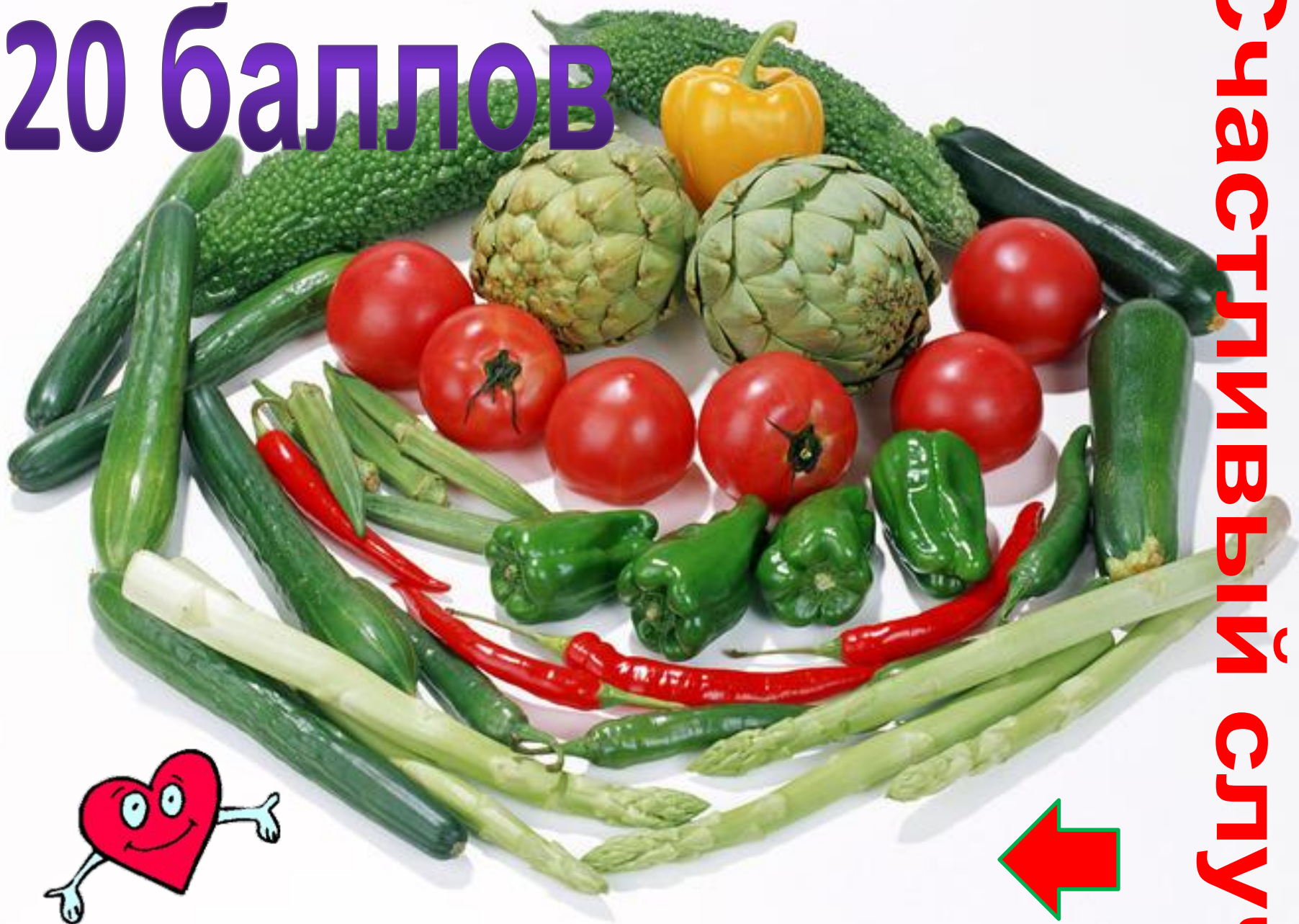
JELLYMUFFIN.COM

КАПУСТА  
А

Капуста - древний овощ, который пользовался большой популярностью ещё в Древней Греции и Древнем Риме. Содержит витамины С, В1, В2, В6, РР, К, U, сахара, белки и минеральные соли. Клетчатка стимулирует работу кишечника, выводит холестерин.



20 баллов



Счастливиный случай



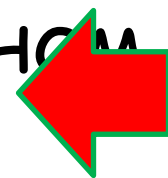
# 30 баллов

Под названием «золотые яблоки» этот овощ был описан в европейской литературе впервые в 1554 году.

ПОМИДОР  
Ы



По питательной ценности томаты или помидоры и сейчас заслуживают титул «золотых». Помидоры содержат витамины С, В1, В2, В6, Р, РР, К, каротин, соли калия и лимонную кислоту, обладают фитонцидными свойствами. Сок из помидоров является ценным диетическим продуктом, полезен при тяжёлом физическом и напряжённом умственном труде.



# 40 баллов

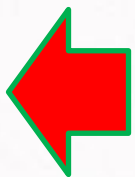
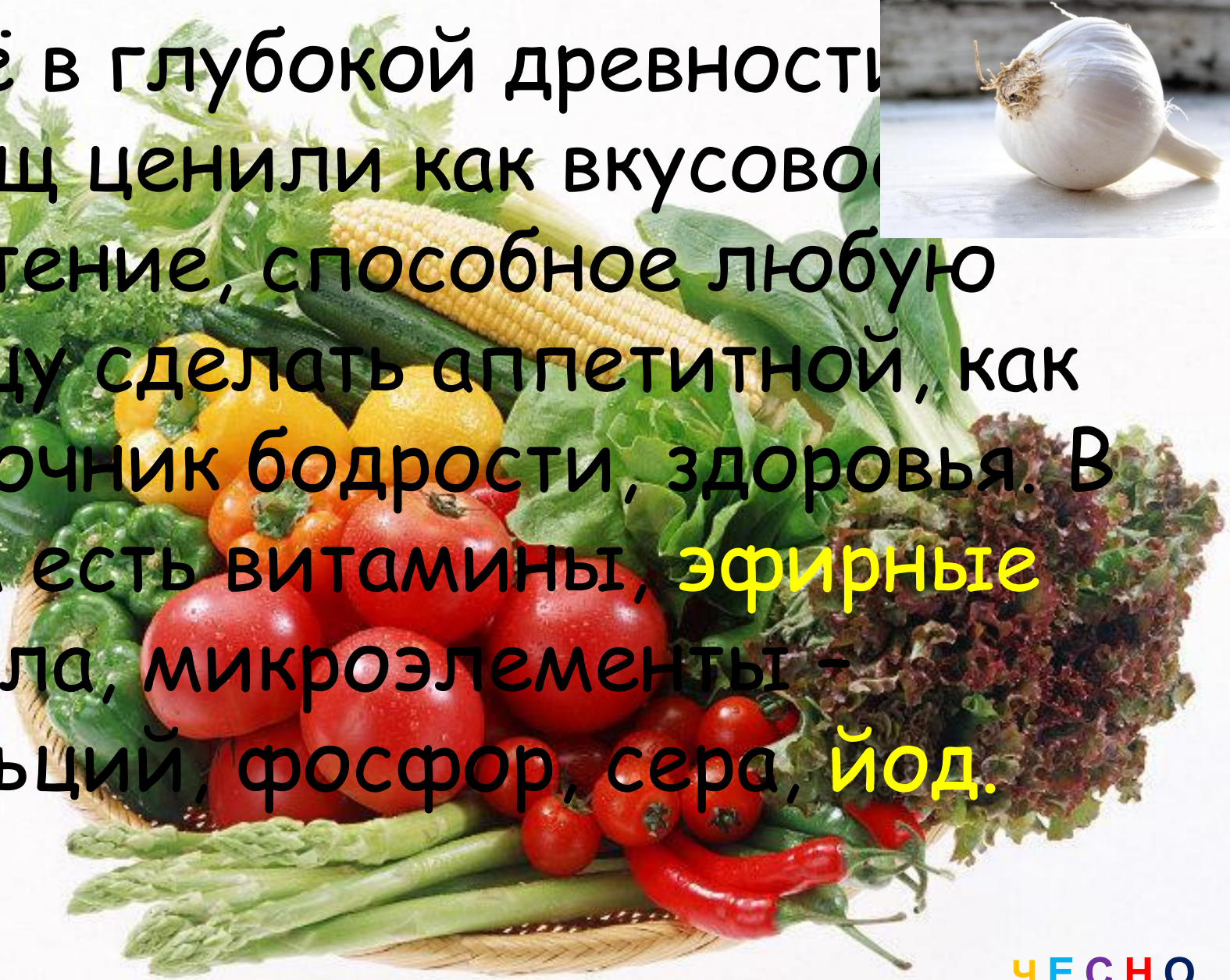
Угадайте  
ОВОЩ  
по описанию



КОТ  
В  
М  
Е  
Ш  
КЕ



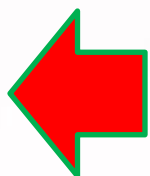
Ещё в глубокой древности  
овощ ценили как вкусовое  
растение, способное любую  
пищу сделать аппетитной, как  
источник бодрости, здоровья. В  
нём есть витамины, эфирные  
масла, микроэлементы -  
кальций, фосфор, сера, йод.



ЧЕШНО  
К

# 50 баллов

## Что такое черемша???



Пикантная приправа из стрелок озимого  
чеснока

# 10 баллов

Известно, что обед  
полезно начинать с  
холодных закусок.  
Объясните почему?  
В чём особенность  
закусок?

Закуски призваны возбуждать  
аппетит, поэтому их подают в  
небольших количествах и  
приправленными острыми  
специями.



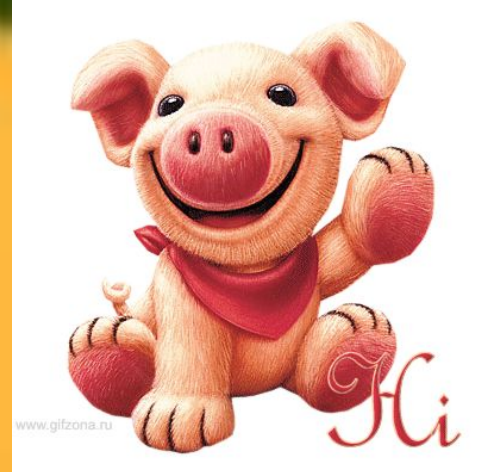
20 баллов

Несчастным случаем



# 30 баллов

## Вопрос - аукцион



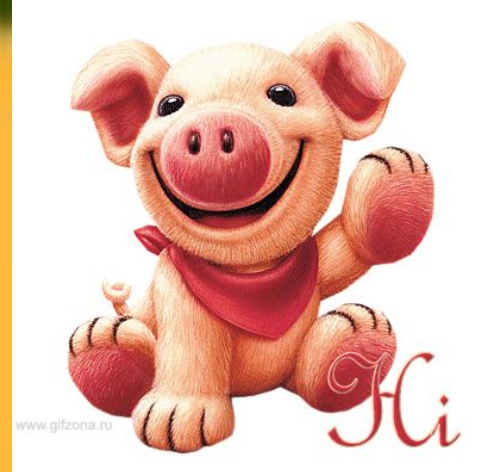
Для лучшего сохранения в пище  
витамина С овощи нужно:

- Мыть в нарезанном виде;
- Варить в открытой посуде;
- Закладывать в кипящую  
подсоленную воду.





# 40 баллов



## Что такое Кетчуп???



Это томатная паста,  
ароматизированная специями и  
пряными растениями

# 50 баллов

Из чего изготавливают  
столовую горчицу?



ИЗ СЕМЯН РАСТЕНИЯ СЕМЕЙСТВА  
КРЕСТОЦВЕТНЫЕ ГОРЧИЦА  
БЕЛАЯ

10

Какой овощ содержит не сам витамин А, а его заготовку, из которой уже печень создаёт витамин, нужный для организма.

баллов

С  
В  
О  
У  
М  
Р

**МОРКОВЬ**





20  
баллов



Что изображено на  
рисунке и чем  
хорош данный  
фрукт-овощ?

АВОКАДО, МНОГО  
ВИТАМИНОВ

**Какой витамин  
объединяет  
все эти  
овощи?**

30

баллов



**Витамин С**

Какой витамин  
любит солнце и  
препятствует  
заболеванию  
Рахит?

40



**ВИТАМИН D**

Какого витамина  
требуется в сутки  
больше, чем других,  
и в каких продуктах  
он содержится?

50

миллиграммов



**ВИТАМИН С**

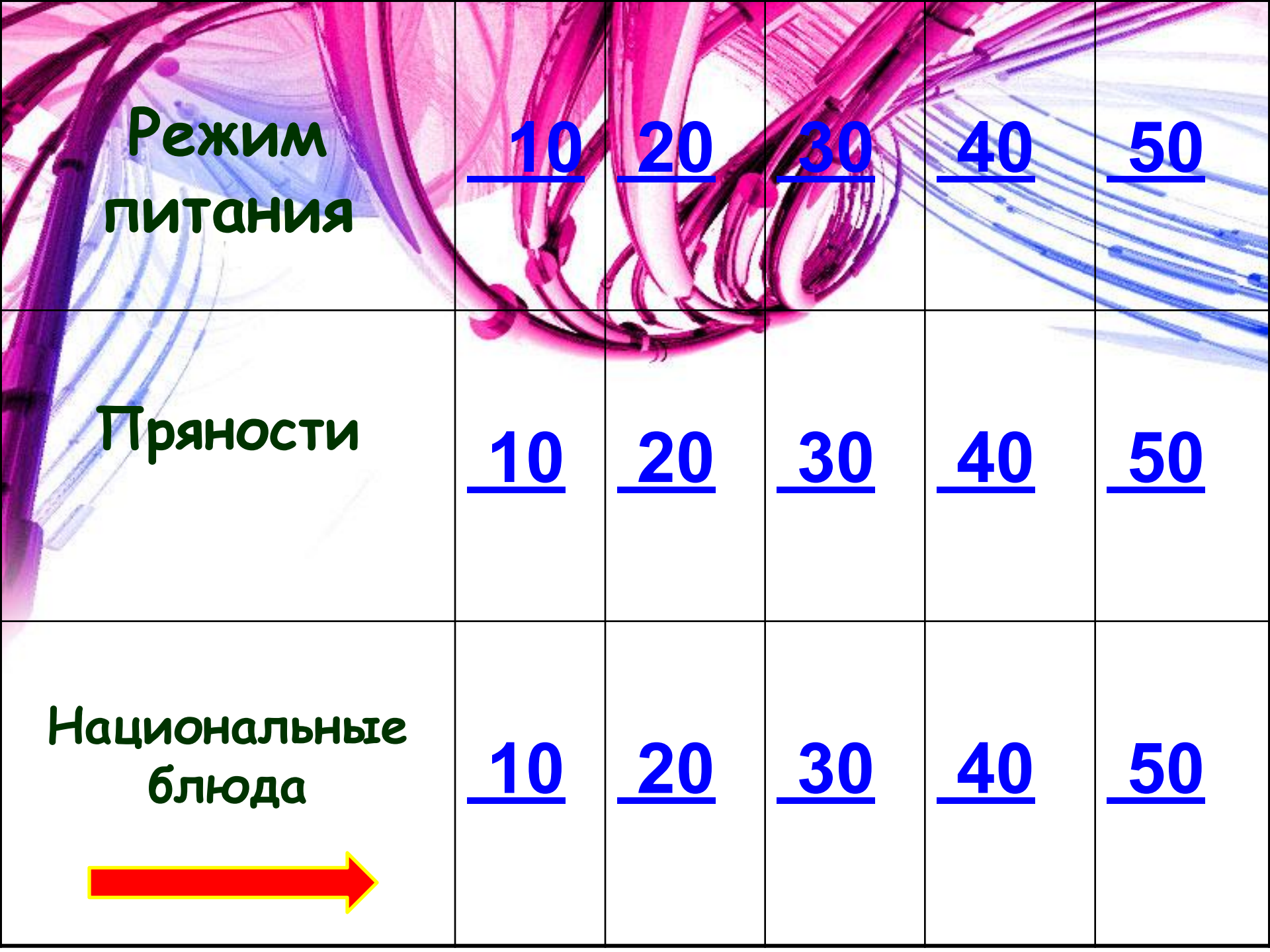
**2 раунд**

**Основы рационального  
питания**



**Играют победители 1 раунда**







фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны

# 10 баллов

## Сколько калорий должен получать человек с пищей в сутки?

Взрослый человек должен получать в  
сутки столько калорий, сколько он  
затратил.

Ребёнок – больше, т.к. он растёт

мясо, рыба,  
яйца, бобовые

молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара





# 20 баллов

це



ём

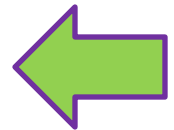


*Наиболее целесообразным считается приём пищи четыре или пять раз в день!*



*Перекусы содержат слишком много сладкого и мучного, обед – жирная жареная курица, поздний ужин, нет овощей и фруктов.*

**Что неправильного в данном режиме питания ?**





ЗАВТРАК



ПЕРЕКУС



ОБЕД

40 баллов

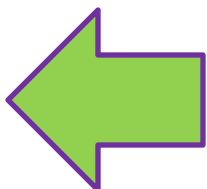


Как следует распределить 100% съеденной пищи по её приёмам?



ПЕРЕКУС

УЖИН



Завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%

**СВОЯ ИГРА**

**50 БАЛЛОВ**

**СКОЛЬКО ЖИРОВ, БЕЛКОВ И  
УГЛЕВОДОВ НЕОБХОДИМО  
ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ В СУТКИ?**



*110 г - белка, 90 г – жира, 400 г –  
углеводов.*

ПРЯНОСТИ

10 багетов



← Несчастный случай

# ПРЯНОСТИ



**Сколько тысяч лет  
приправе шафран?**

**4 000 лет**



20 БАСТАРДОВ ←



30 БАЛЛОВ

ПРЯНОСТИ



Счастливы  
случай!!!

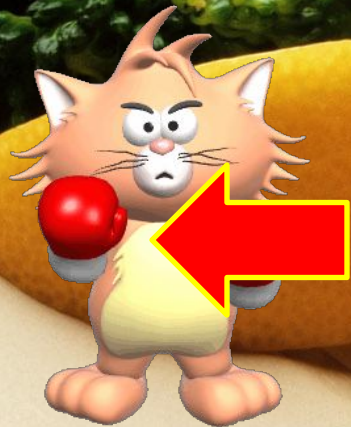
♥ ДАМОЧКА.ru



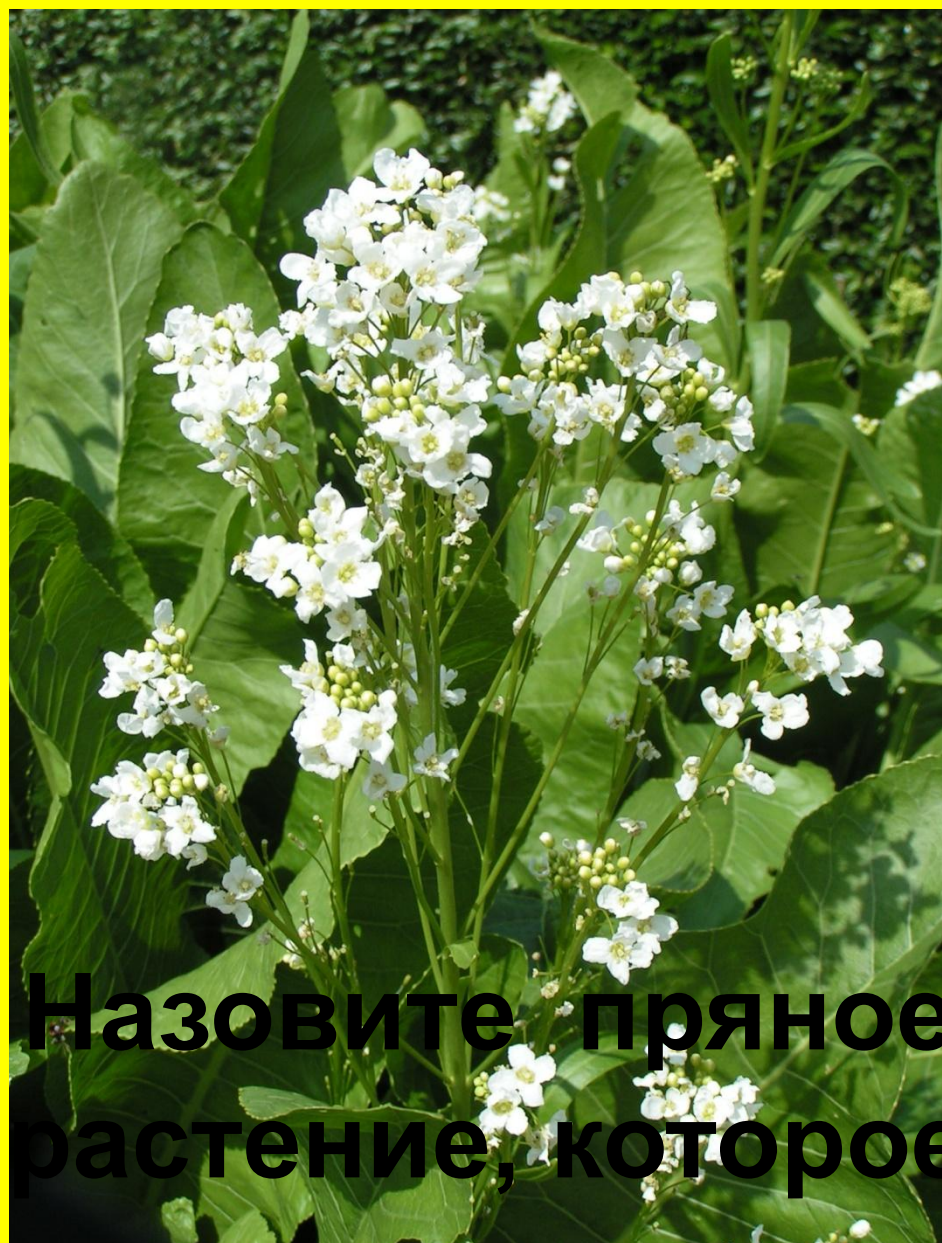
ПРЯНОСТИ

Хре

н



Назовите пряное  
растение, которое  
начали использовать



ПРЯНОСТИ

50 БАЛЛОВ



Что это за  
пряность и из

чего она

Эта нераспустившаяся  
получена?

бутоны гвоздики.

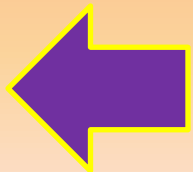


# Национальные блюда



В какой стране Европы, это блюдо – **10 баллов**

В Германии (немецкие колбаски)



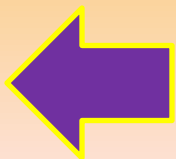
# Национальные блюда



20  
Балл  
ОВ

В какой стране  
национальным  
и блюдами  
является -  
багет и

ФРАНЦИЯ



# Национальные блюда



30  
балл  
ов

**Паэлья. Из какой  
← страны это блюдо???**

**Испания. Город  
Валенсия**

# Национальные блюда

## ВОПРОС - АУКЦИОН

40  
балл  
ов



**Паста – любимое**

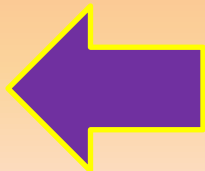
**б** ← до ...

**ИТАЛЬЯНЦЕВ**

# Национальные блюда

**Национальное Тибетское блюдо. Название похоже на самое простое слово, которое может сказать даже ребёнок.**

**50  
балл  
ов**



**МО-МО**



# Подведение ИТОГОВ

Правильное питание –  
основа здорового образа  
жизни: Мы едим, чтобы  
жить, а не живём, чтобы  
есть!!!

СПАСИБО ЗА  
ИГРУ!!!

# Список использованной литературы

- <http://www.alfafitness.ru/about/articles/health.shtml>
- <http://www.kindergenii.ru/formam/pravilnoje-pitanije-kak-osnova-zdorovogo-obraza-zhizni.htm>
- <http://www.gotovim.ru/recepts/>
- <http://riddle-middle.ru/zagadki/eda/>