

## **Внеклассное мероприятие (познавательная игра) «Здоровое питание»**

**Цель игры:** формирование у учащихся целостного представления о здоровом питании школьников.

### **Задачи игры:**

- просвещение учащихся в вопросах здорового питания.
- развитие интереса учащихся в вопросах рационального и сбалансированного питания.
- воспитание сплоченности школьного коллектива.

**Тип мероприятия:** Внеклассное мероприятие в виде познавательной игры, посвященной вопросам питания.

**Оборудование:** проектор, ноутбук, экран, программный продукт «Поговорим о здоровом питании», оценочный лист для жюри.

### **Этапы игры:**

Вступительное слово ведущего.

Озвучивание правил игры.

Проведение игры.

Подведение итогов.

### **Ход игры**

**Ведущий:** Добрый день, ребята! Сегодня мы проводим мероприятие, посвященное здоровому питанию. Влияние питания на здоровье человека давно признано во всем мире, и доказательств тому не счесть. Правильное питание продлевает продолжительность жизни человека и помогает противостоять болезням. Одни продукты укрепляют иммунную систему, другие очищают пищеварительный тракт, оптимизируя его деятельность. Пища может понизить риск онкологических заболеваний, спасти от инфаркта, уберечь мозг от инсульта, укрепить кости, зрение и т.д. Правильно организованное рациональное питание - одно из важнейших условий здорового образа жизни. Для того чтобы осуществлять деятельность по организации правильного рационального питания, разумеется, необходимы определенные знания.

### **Представляются члены жюри.**

**Правила игры:** (запускается программа «Поговорим о здоровом питании»)

В игре принимают участие 2 команды.

Игра осуществляется в 2 этапа.

**1-ый этап** (включает 2 раунда) – «Поговорим о здоровом питании»:

На экране Вам будут представлены несколько номинаций, в каждой под закрытым квадратом подготовлен вопрос с обозначенным количеством баллов (1-ой раунд - от 10 до 50, 2-ой раунд - от 60 до 100).

Команда выбирает номинацию и по количеству баллов - сложность вопроса. Вопросы в каждой номинации расположены согласно их сложности. За каждый правильный ответ команда получает баллы, в которые оценивался вопрос.

Если команда не отвечает на вопрос, то право ответить имеет следующая команда.

После каждого раунда 1-го этапа жюри подводит итоги. По окончании 1-го этапа подводятся общие итоги.

На 2-м этапе - команды делают ставки, но не больше того количества баллов, которое они заработали на 1-м этапе. Если команда уверена в своих знаниях, она может поставить максимальное количество баллов, которое она заработала на 1-м этапе, если не уверена - может поставить меньшее количество баллов.

В случае правильного ответа команда приплюсовывает к набранным на 1-м этапе баллам свою ставку, в случае неверного ответа баллы вычитаются.

После второго этапа подводятся итоги.

## **Проведение игры**

### **1 этап. Номинации**

#### ***Витамины***

1. Витамин, укрепляющий зрение, улучшающий состояние кожи (*Витамин А - каротин*).
2. Витамин, при недостатке которого начинается цинга - разрушение зубов (*Витамин - С*).
3. "Черная кошка". Витамин, который содержится только в растительных продуктах (*Витамин С*).
4. В каких продуктах содержится витамин Д? (*рыбий жир или рыба в масле*).
5. Почему в период великих географических открытий путешественники чаще всего страдали от цинги (*недостаток витамина С*).

#### ***Питательные вещества***

1. Употребление избыточного количества углеводов ведет к .... (*ожирению, нарушению обмена веществ, нарушению деятельности ССС, диабет и др.*)
2. В химический состав клетки входят белки, жиры, углеводы, нуклеиновые кислоты. В пище человека должны содержаться эти вещества. Решите: какие из них могут заменять друг друга, а какие незаменимы? (*в пище человека незаменимы белки и нуклеиновые кислоты; жиры и углеводы могут заменять друг друга*)
3. Низкий рост некоторых из народов тропических стран - не особая расовая черта, а следствие неполноценного питания. Каких веществ недостаточно в их пище? (*Недостаточно белка*)
4. Что является основными питательными веществами? (*белки, жиры, углеводы*)
5. Назовите основные источники белков, углеводов? (*белок: мясо, молоко, рыба, продукты переработки зерна, хлеб, овощи; углеводы: овощи, фрукты, мед, ягоды, зерновые и др., т.е. растительная пища*).

#### ***Режим дня***

1. Считают, что перед приемом пищи полезно выпить полстакана воды. Почему? (*Вода раздражает желудочные железы, повышает аппетит и улучшает переваривание пищи.*)
2. К какому времени полезнее отнести последний прием пищи перед сном? (*позже 7 часов вечера есть не рекомендуется.*)
3. Чем грозит человеку перерыв в питании больше 5 часов? Почему? (*В пище содержится глюкоза - универсальное топливо для всего организма, в том числе мозга. При перерыве в питании больше 5 часов мозг хуже воспринимает информацию, ухудшаются память, внимание.*)
4. Назовите "золотое правило" питания (*умеренное потребление пищи*)

5. Сколько раз в день необходимо принимать пищу и в какое время? *(не менее 4-5 раз в день и в одно и то же время).*

### **Микроэлементы**

1. Что происходит в организме при недостатке йода в пище? *(При недостатке йода возможно заболевание щитовидной железы).*
2. Употребление, какого цвета овощей и фруктов считается полезным при пониженном содержания гемоглобина и почему? *(в овощах и фруктах красного цвета содержится необходимый организму микроэлемент - железо).*
3. Какой микроэлемент недополучают жители Кемеровской области. Недостаток данного микроэлемента отрицательно сказывается на здоровье детского организма? *(йод).*
4. Зачем врачи советуют забивать гвозди в яблоки? *(увеличивается количество железа, которое содержится в яблоке).*
5. К дефициту какого микроэлемента в организме приводит чрезмерное употребление газированных вод в детстве, в результате возрастает опасность переломов костей *(кальция).*

### **Скорая помощь**

1. Сок какого растения (овоща) с сахаром и медом - прекрасное лекарство от кашля? *(Редька.)*
2. Какие продукты необходимо употреблять при недостатке йода? *(Морская рыба, водоросли, морская капуста, креветки, крабы).*
3. Употребление какой сибирской ягоды считается полезным для улучшения остроты зрения, которая произрастает, в том числе и в Кемеровской области? *(Черника).*
4. Почему при начале простудного заболевания врачи советуют употреблять большое количество "аскорбинки"? *(Витамин С стимулирует деятельность иммунной системы).*
5. Почему при интенсивной умственной деятельности возникает желание съесть что-нибудь сладкое? *(потому что основным источником энергии для деятельности нервной системы являются углеводы).*

### **"С миру по нитке"**

1. Почему Корея стоит на первом месте в мире по количеству онкологических заболеваний пищевого тракта? *(употребляют острую пищу).*
2. Почему во Франции и Испании, где издавна принято регулярно пить вино, нет такого уровня алкоголизма как в некоторых других странах *(культура питья, выпивают в малых количествах)*
3. Почему японцы "выросли" в целом как нация после II мировой войны? *(стали употреблять в пищу мясные продукты)*
4. Почему США считается страной толстяков? *(развито потребление фаст-фуда).*
5. Восточной пищей можно насытиться до отвала, но невозможно растолстеть от неё. Какое главное белковое составляющее китайской еды? *(Соя)*

### **Всего помаленьку**

1. Какие пищевые вещества не являются источниками энергии, но участвуют в её усвоении, а также регулируют и осуществляют процессы роста, развития организма? *(витамины и минеральные вещества)*

2. Назовите последовательные этапы переваривания пищи? (*рот, желудок, поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка, конец тонкого кишечника, толстый кишечник*).
3. Расходует ли энергию человек, когда находится в состоянии покоя (сна)? (*Да*)
4. Главное предназначение пищи? (*Это обеспечение пищевыми веществами и энергией*).
5. Идеальная пища, приготовленная самой природой? (*материнское молоко*).

### **Психология**

1. В Древней Индии для решения вопроса о виновности или невиновности подсудимого иногда предлагали съесть сухой рис. Если обвиняемый его съедал, считалось, что он невиновен, если нет - признавался виновным. На основании каких знаний применялось "испытание рисом"? (*От страха прекращается слюноотделение, во рту пересыхает - и сухой рис съесть невозможно. Безусловно, случалось, что мог пострадать и невиновный*).
2. Почему мы едим, когда не голодны? (*Так поступает человек, который находится в состоянии стресса*).
3. Как влияет реклама на стройность нашего тела? (*телевизор и гляцевые журналы навязывают образ худого тела (анарексичного) девочки с нормальным весом начинают худеть, подгоняя себя под этот образ*).
4. Связаны ли между собой недостаток любви и употребление пищи? Как? (*Да. Человеку которому не хватает любви научается получать удовольствие от еды*).
5. Всегда ли аппетит связан с недостаточным количеством еды? (*Нет. Имеет значение запах и вид еды*).

### **2 этап. Финал**

На финал предложен один вопрос:

В южных странах национальные блюда обычно сильно сдабривают острыми специями, обжаривают в масле. В чем причины таких особенностей южной кухни? (*Для профилактики развития кишечных паразитов и инфекций*.)