ИГРА-ВИКТОРИНА «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Автор: учитель биологии Киселева А.Г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 1» г. Щекино 2023г.

**Цель:**

- Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Формирование и развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;

- Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

- Повышение гигиенической грамотности детей в вопросах питания;

**Ожидаемые результаты:**

- Сформированы навыки здорового питания у обучающихся.

- Улучшено состояние здоровья учащихся школы за счёт соблюдения правил качественного и сбалансированного питания школьников с учетом их возрастных особенностей;

***Личностные УУД;***

Уметь:

**-** устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом,

- делать моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей,

- способствовать эмоциональному восприятию объектов, задач, решений, рассуждений.

***Регулятивные УУД:***

Уметь:

- определять цели учебной деятельности,

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

- составлять алгоритм действий;

- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; высказывать своё предположение.

***Коммуникативные УУД:***

Уметь:

- слышать, слушать и понимать партнера,

- планировать и согласованно выполнять совместную деятельность,

- распределять роли,

- взаимно контролировать действия друг друга,

- договариваться, вести дискуссию,

- правильно выражать свои мысли,

- эффективно сотрудничать с учителем и со сверстниками.

***Познавательные УУД:***

Уметь:

- добывать новые знания,

- находить нужную информацию в учебнике и других источниках,

- составлять алгоритм деятельности при решении проблемной ситуации,

- систематизировать новую информацию.

***Оборудование:***

Компьютер, мультимедийный проектор, овощи и фрукты в мешочках, плакаты для оформления доски, цветные флажки

**Ход мероприятия**

*Вступительное слово учителя.*

Ребята, великий греческий философ Сократ говорил: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».  Эти слова Сократа станут девизом нашей игры-викторины, тема которой «Секреты здорового питания».

Здоровье – это важнейшая ценность человека. Оно необходимо для самоутверждения и счастья. Как утверждают ученые, здоровье на 50% зависит от образа жизни. Что значит здоровый образ жизни? (Ответы учащихся). Действительно, здоровый образ жизни включает в себя несколько компонентов. И один из них – здоровое питание. За последние 100-150 лет рацион человека очень изменился. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы утоляем голод бургерами, лапшой быстрого приготовления и запиваем порошковым молоком, газированными напитками.

Правильно ли мы питаемся? Какой должна быть наша еда? На эти вопросы мы постараемся ответить в ходе нашей игры.

В жюри сегодня присутствуют уважаемые гости: ………...……....................………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……..

Помогать мне будут учащиеся 10 класса (представление учащихся 10 класса).

*Представление команд.*

"Витаминки", девиз: "Витамины нужно пить и здоровым вечно быть!".

"Тонус", девиз: "Мы за счастье, мы против боли и несчастья!".

"Здоровяки", девиз: "В здоровом теле - здоровый дух".

"Зожники", девиз: "Смело, дружно, с оптимизмом - мы за здоровый образ жизни!".

**1 конкурс. Разминка «Правда или ложь»**

(Поднять флажок, если команда согласна)

**Зеленый чай полезнее, чем черный. Да**

Если под полезностью понимать содержание витаминов и антиоксидантов. В зеленом чае этих веществ больше, т.к. он не проходит процесс ферментации и полезные вещества не окислены.

Пить зеленый чай в больших количествах вредно.

**Еда на ночь помогает уснуть. Нет**

Врачи рекомендуют ужинать не менее, чем за 2 часа перед сном. Еда на ночь нарушает пищеварение, способствует набору веса.

**Ржаной хлеб более калорийный, чем пшеничный. Нет**

Калорийность ржаного хлеба – 200 ккал, пшеничного – 250.

**Плоды шиповника содержат большое количество витамина С. Да**

В плодах шиповника - 650 мг/100 г, черной смородине - до 300 мг/100 г, облепихе - до 200 мг/100 г, яблоках - 10-30 мг/100 г.

**Молочные продукты – источник кальция. Да.**

Молоко, творог, сыр, йогурт и другие кисломолочные продукты богаты кальцием. Одна порция молока или кисломолочного продукта содержит от 260 до 300мг кальция.

**Рыба должна употребляться редко, т.к. повышает холестерин. Нет.**

Рыбу диетологи советуют есть хотя бы дважды в неделю. Потому что в ней много важных веществ. Здесь и витамины (A, E, D), и омега-3 жирные кислоты, йод, кальций, цинк, селен, железо, фосфор, магний, белок. Благодаря всему этому **рыба** считается **полезной** для тела, суставов и мозга. Она приостанавливает старение клеток, снижает уровень холестерина.

**Шоколад** **полезен** **для** **мозга**. **Да**

Шоколад содержит магний и калий, которые обеспечивают нормальную работу нервной системы. Шоколад улучшает память, повышает внимание, стимулирует мозговую деятельность. Он также очень полезен для людей преклонного возраста, так как помогает предотвратить старческое слабоумие.

**2 конкурс «Хороша кашка, да мала чашка»**

***Сообщение «Польза каш для здоровья****» подготовил учащийся 8 класса (Ф.И.).*

Каши присутствуют в рационе многих народов. Этот простой и доступный по цене продукт обладает большой пользой для нашего организма. Каждый диетолог и врач советует людям употреблять каши хотя бы несколько раз в неделю.

Каши состоят из медленных углеводов, которые насыщают наш организм нужной энергией и не превращаются в жировые отложения. Кроме того, в крупах есть белок, который полезен для наших мышц. Любая каша богата витаминами и элементами. Поэтому выделить какую-то одну самую полезную кашу нельзя.

Каждая крупа оказывает свое воздействие на организм. Например, овсянка считается кашей «красоты». Это диетический продукт, который положительно влияет на работу желудочно-кишечного тракта.

Пшенка очищает наш организм от токсинов.

Манная крупа положительно воздействует на кишечник и кости.

В рисе содержится большое количество витаминов. Эта крупа полезна для нервной системы.

Перловка снабжает нас энергией. Без этой крупы не обойтись людям, которые страдают запорами.

Гречневая каша считается одной из самых полезных. Она полезна при сердечно-сосудистых болезнях, диабете, проблемах с поджелудочной железой, анемии и многих других заболеваниях.

*(Читается вопрос, команда поднимает флажок и отвечает. Ответ можно дать только один раз)*

**1. вопрос.** Полба – древнейший вид зерна, из которого варили каши. Полба упоминается в «Сказке о попе и о его работнике Балде» А.С. Пушкина. «Буду служить тебе славно, усердно и очень исправно, в год за три щелчка тебе по лбу, есть же мне давай вареную полбу…». Из какого растения изготавливают зерно полбу?

Ответ: Пшеница. Полба – это вид мягкой пшеницы. Каша из полбы имеет приятный ореховый аромат и невероятно полезна, особенно для детей. В полбе более высокое содержание железа и витаминов группы В.

**2 вопрос.** Эту крупу российские солдаты прозвали «шрапнелью». За изысканный цвет она названа «жемчужной». Как называется каша из этой крупы?

Ответ: перловая

**3 вопрос.** Эта крупа на Руси производилась в небольших количествах, считалась деликатесом и попадала на столы только аристократов, простой народ ее не знал. Широкое распространение эта крупа получила лишь в СССР. Дешевый, а потому общедоступный продукт быстро полюбился миллионам советских граждан. Каша из этой крупы стала ключевым блюдом в меню детских садов, школ, и общественных столовых

Ответ: манная.

**4 вопрос.** Это блюдо варят из кукурузной муки, оно было основной пищей румынских и молдавских крестьян, поскольку кукуруза не облагалась налогом. Часто заменяла хлеб. Как оно называется?

Ответ: Мамалыга. Мамалыга – это круто заваренная каша из кукурузной крупы. По вкусу, консистенции и внешнему виду отличается от всех остальных каш. Режется ниткой или специальным деревянным ножом. История мамалыги насчитывает уже более трех столетий.

**5 вопрос.** Эту кашу варят из очищенных семян проса. В некоторых российских регионах при сватовстве невеста должна была подать гостям эту кашу. Замуж брали только ту, у которой каша получалась рассыпчатой и без специфической горчинки. Что это за каша?

Ответ: пшенная каша

**6 вопрос.** Какой русский город считается родиной манной каши?

Ответ: Город Воронеж.

**7 вопрос.** Наши предки называли её «царицей круп» и часто баловали себя различными блюдами из этой крупы. В наше время она успешно используется для приготовления супов, каш, пудингов, запеканок и даже котлет.

Ответ: Самой полезной крупой из всех существующих является гречка. Богатая такими минералами и микроэлементами, как железо, кальций, магний, цинк, фосфор, йод, медь, она представляет собой ценнейший для человеческого организма продукт питания.

**8 вопрос.** Им питается половина населения земного шара. В России он известен со Средневековья под названием «сарацинское пшено», но массово выращивать его начали только в XIX веке. О каком зерне идет речь?

Ответ: Рис. Почти на 8% рисовые зерна состоят из белков. Растительного белка глютена, способного вызывать аллергическую реакцию, рис, в отличие от других злаков, не содержит. Сама рисовая крупа соли почти не содержит, что позволяет рекомендовать её для употребления людям с почечными и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Имеется в рисе также фосфор, цинк, кальций, железо, йод и витамины группы В – В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В3 (ниацин) и В6, способствующие укреплению нервной системы.

**Физкультминутка**

*Нужно присесть, если называются овощи. Свекла, пшеница, морковь, яблоко, репа, груша, кабачок, тыква, слива, редька, абрикос, арбуз, редис, огурец*

**3 конкурс капитанов «Овощи и фрукты – полезные продукты»**

(Овощи в мешочках. Если капитан угадывает с первой попытки получает 3 балла, с первой подсказкой – 2 балла, со второй подсказкой – 1 балл)

**1 вопрос.** В древних мифах эти плоды являются символом знания, мудрости и солнечного тепла.

Плоды этого дерева созревали в райском саду.

Эти плоды можно употреблять в сыром виде, из них готовят повидло, варенье, пастилу, пюре, зефир, конфитюр и др.

Ответ: Яблоки

**2 вопрос.**

В начале 18 века это овощ в Англии был большой редкостью, а врачи соревновались в поиске его отрицательных качеств. Одни считали его ядовитым, другие "охлаждающим" и вызывающим простуду. На самом деле этот овощ улучшает память, укрепляет сердечно-сосудистую систему, помогает сохранить здоровье зубов и дёсен.

Родина этого вида — тропические и субтропические районы Индии. В Индии этот овощ растёт в лесу, обвивая деревья, как лианы. В России растёт на грядках.

Этот овощ используется для приготовления окрошки, витаминного весеннего салата, салата оливье

Ответ: Огурец

**3 вопрос.** Во все времена и у разных народов она считалась исключительно целебным продуктом. Еще "отец медицины" Гиппократ признал ее полезной для лечения больных и включал в состав десятков лекарственных прописей.

Примерно за 500 лет до н. э., когда в Европе в пищу употреблялись только «вершки», в Азии уже отдавали предпочтение ее «корешкам», которые оказались и сытнее и вкуснее. Вскоре и европейцы стали рассматривать её главным образом как корнеплод.

Из этого овоща готовят икру, котлеты, борщ

Ответ: Свекла.

**4 вопрос.** Это растение сначала выращивали не ради сладкого корня, а для получения ароматных зерен и зелени, которые использовались как специи и лекарства.

В Европе этот корнеплод считается овощем и фруктом одновременно. Португальцы, например, производят и продают из него джем.

Полезно погрызть сырой овощ, так как это укрепляет десны. Содержит витамин А, который способствует росту

Ответ: Морковь

**4 конкурс Антиреклама**

**Газированные сладкие напитки**

Если какой-либо напиток и должен быть ограничен в рационе ребенка, то это газировка.

Порция обычной Кока-Колы (250 мл) содержит 39 гр. сахара — это почти 8 чайных ложек. Рекомендуемое количество сахара детей в возрасте от 2 до 18 лет – 6 чайных ложек в день.

Подслащенные напитки связаны с повышенным риском заболеваний у детей, таких как диабет 2 типа и жировая болезнь печени.

**Картофель фри и картофельные чипсы**

Продукты, обожаемые всеми детьми, но, к сожалению не полезные для их здоровья. Эти продукты очень калорийны. А благодаря вкусовым добавка, в том числе глутамату натрия, их легко съесть в чрезмерном количестве. Несколько исследований связывают картофель фри и картофельные чипсы с увеличением веса. К тому же эти продукты могут содержать большое количество акриламидов, которые являются канцерогенными веществами, образующимися при жарке, запекании или обжаривании картофеля.

**Бургеры**

Бургеры очень разнообразны: гамбургеры, чизбургеры, чикенбургеры и т.д. Всем им присуща высокая калорийность за счет содержания большого количества углеводов. Именно из-за быстрых углеводов и происходит набор лишнего веса. Также в подавляющем большинстве видов фастфуда используется много вкусовых добавок, которые вредны сами по себе. А еще бургеры насыщены солью. При их частом употреблении возможны отеки, проблемы с почками, гастрит и колит.

**Конфеты и шоколадные батончики**

В них много сахара, рафинированной пшеничной муки и обработанных жиров, а также очень мало необходимых питательных веществ. Более того, эти лакомства будут оставлять ребенка голодным, и провоцировать желание съесть больше, чем необходимо.

**А сейчас перед вами выступит учащаяся 10 класса (ФИ), которая подготовила для вас небольшое сообщение о правильном питании**

Наш организм в течение дня выдерживает колоссальный нагрузки. Мы должны заботиться о нем, поддерживать его пищей.

Подросток должен питаться 4 – 5 раз в день. У школьников самый работоспособный период с 9 до 12 часов, поэтому полноценный завтрак ребенку просто необходим, пропускать его нельзя.

Есть нужно в одно и то же время, тогда пища будет попадать уже в подготовленную среду и лучше перевариваться и усваиваться.

Рацион ребенка должен быть сбалансированным и разнообразным, составленным из доброкачественных, полноценных натуральных продуктов.

В процессе приготовления блюд можно использовать небольшое количество йодированной соли.

В период межсезонья ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы в соответствии с рекомендациями врача.

Помните, человек есть то, что он ест.

**Выводы.** Подведем итоги, ответим на вопрос, который ставили в начале нашей игры: Какой должна быть наша еда? (Ответы учащихся. При необходимости дополнения учителя)

Сегодня мы поговорили только об одном аспекте здорового образа жизни – правильном питании. В будущем мы продолжим этот разговор. Я хочу вам сказать, что быть здоровым может каждый из вас. Нужно только захотеть.

Рефлексия. Подведение итогов. Награждение.

**Литература**

1. Семья: 500 вопросов и ответов. – 2-е изд./ Л.В. Прошина, Н.И. Монахов, О.А. Лицева и др.; Ред.-сост. Л. В. Прошина. – М.: Мысль, 1994. – 463, [1] с., ил.
2. kopilkaurokov.ru
3. урок.рф
4. Мультимедийная интерактивная викторина "Здорового аппетита" 23155 авторы: И. П. Шепелева, Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/multimediynaya-interaktivnaya-viktorina-zdorovogo-appetita-5178/>