

**КОНКУРСНАЯ ИГРА**

*для учащихся 6-х – 8-х классов*

**«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ К  
ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА»**

### **ЦЕЛЬ ИГРЫ:**

Закрепить знания учащихся о полноценном питании как важном факторе нормального роста и развития школьника, его здоровья.

### **ЗАДАЧИ:**

1. Стимулирование познавательной активности конкурсностью, соревновательным характером игры.
2. Активизация мыслительной деятельности учащихся.
3. Совершенствование навыков, необходимых для повышения творческой активности.

## АНКЕТА «ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?»

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а еще питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Эта поговорка кратко отражает суть проблемы. Проблемы излишнего веса, нервных заболеваний, различных кожных высыпаний, заболеваний желудочно-кишечного тракта возникает только у тех, кто питается неправильно.

Попробуйте узнать о себе больше.

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?
  - А) всегда, круглый год – 5 баллов
  - Б) иногда, когда заставляют – 2 балла
  - В) никогда – 0 баллов.
2. Сколько раз в день вы едите?
  - А) 4-6 раз – 5 баллов
  - Б) 3 раза – 3 балла
  - В) 2 раза – 0 баллов
  - Г) 8-7 раз, сколько захочу – 0 баллов.
3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?
  - А) ежедневно, несколько раз – 5 баллов
  - Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла
  - В) очень редко – 1 балл
  - Г) никогда – 0 баллов.
4. Когда и что вы едите на ночь?
  - А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл
  - Б) кашу молочную в 9 часов – 2 балла
  - В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов
  - Г) ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов – 0 баллов.
5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
  - А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл
  - Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов
  - В) все это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов
  - Г) ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.

Подсчитывается количество баллов.

- Если вы набрали **13-15 баллов**, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.
- Если вы набрали **9 – 12 баллов**, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботиться кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.
- **0 – 9 баллов**. Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.



## **КОНКУРС «ЗНАТОКИ»**

Заполните ячейки.

1. Люди, предпочитающие растительную пищу (12).
2. Пищевая ценность продуктов питания (12).
3. Утренний прием пищи (7).
4. Помещение в школе, предназначенное для приема пищи (8).
5. Она должна быть разнообразной и полезной (4).
6. Одна из основных потребностей организма (7).
7. Избыточная масса тела (8).
8. Привычка, приводящая к ожирению (10).
9. Он приходит во время еды (7).
10. Составляется с учетом возрастных потребностей человека (6).
11. Одно из основных источников белка (4).
12. Одно из коварных инфекционных заболеваний, вызванное возбудителем «botulinum», что в переводе с латыни значит «колбаса» (8).



## КОНКУРС «ЧАСТОКОЛ»

Разбери частокол, начиная с самой высокой буквы до самой маленькой и прочитай полезный совет.

**И**<sub>о</sub> **п**<sub>а</sub> **я**<sub>л</sub> **я**<sub>в</sub> **т**<sub>н</sub> **р** **п** **а** **и** **с** **й**<sub>ь</sub>

Ответ: Питайся правильно.

## КОНКУРС «ПОВАРЯТА»

Выбери необходимые продукты и составь меню для школьника на целый день. Укажи выбор продуктов для каждого блюда.

Дети объединяют карточки по их выбору для каждого блюда и записывают меню. Жюри учитывают:

1. Разнообразие блюд.
2. Пищевую ценность с учетом возрастных особенностей.
3. Количество приемов пищи в день.
4. Находчивость и быстроту выполнения задания.

Максимальная оценка за выполнение задания – 10 баллов.

Пшено	Капуста	Картофель	Масло растительное	Рыбные консервы
Макаронны	Тыква	Яблоки	Соевый соус	Чай
Рис	Морковь	Груши	Майонез	Кофе
Гречка	Свекла	Бананы	Куриное мясо	Лимонад
Горох	Лук	Мандарины	Мясо говядины	Печенье
Кефир	Чеснок	Йогурт	Мясо свинины	Конфеты
Молоко	Кабачки	Сыр	Рыба свежая	Варенье
Творог	Помидоры	Сосиски	Мясной фарш	Хлеб
Сметана	Огурцы	Колбаса	Креветки	Мука
Яйца	Баклажаны	Масло сливочное	Кальмары	Соль/сахар/приправы



Пшено	Капуста	Картофель	Масло растительное	Рыбные консервы
Макароны	Тыква	Яблоки	Соевый соус	Чай
Рис	Морковь	Груши	Майонез	Кофе
Гречка	Свекла	Бананы	Куриное мясо	Лимонад
Горох	Лук	Мандарины	Мясо говядины	Печень

Кефир	Чеснок	Йогурт	Мясо свинины	Конфеты
Молоко	Кабачки	Сыр	Рыба свежая	Варенье
Творог	Помидоры	Сосиски	Мясной фарш	Хлеб
Сметана	Огурцы	Колбаса	Креветки	Мука
Яйца	Баклажаны	Масло сливочное	Кальмары	Соль/сахар/ приправы

## КОНКУРС - ВИКТОРИНА «НЕИЗВЕСТНОЕ О ПРИВЫЧНОМ»

### Установи соответствия.

1. Как называется овощ, который «покорил больше народов, чем любой полководец»? В конце XVIII века в одной из российских газет была опубликована реклама этой овощной культуры. «Декоративный цветок, лекарство от всех болезней, яд, истребляющий насекомых, средство для выведения пятен, универсальное удобрение, наконец, пищевое сырье, из которого можно приготовить хлеб, крахмал, пудру, масло, вино, кофе, дрожжи, шоколад».
2. Об этой овощной культуре в книге XVIII века «Полное руководство по садоводству» было написано: «Плоды чрезвычайно ядовиты». Этот овощ в России называли «псинной». Что это?
3. Чтобы вырастить эту культуру, индейцы в качестве удобрения закладывали в каждую лунку сельдь. Это растение они начали возделывать за несколько тысячелетий до нашей эры. Бог плодородия Тлалок у индейцев был также богом этого растения. Блюда из этой культуры стали национальными в Румынии и Молдавии и называются «мамалыга».
4. Европейцы это растение назвали «перуанским цветком солнца».
5. Эта культура, завезенная из Америки, по количеству витамина С занимает первое место среди овощей.
6. В XVII веке зерна этого растения использовали как лекарство для ослабших от болезни людей, а сейчас из них делают напиток и кондитерские изделия. Бобы этого растения были столь ценными, что индейцы их использовали в качестве разменной монеты.
7. Однажды английский матрос прислал своей матери из Китая листья неизвестного происхождения. Она пригласила гостей, сварила листья, вылила темный ароматный отвар, а вареные листья, запавленные сметаной, подала гостям на стол. Однако это блюдо никому не понравилось. Что это были за листья?

**Слова для справок:** какао, картофель, перец, чай, помидор, подсолнечник, кукуруза.

### Ответы:

1. картофель
2. помидор
3. кукуруза
4. подсолнечник
5. перец
6. какао
7. чай

## КОНКУРС «РИФМОПЛЕТ»

Вставь в стихотворение пропущенные слова из домика:

Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен \_\_\_\_\_.

/белок/

Для защиты и тепла

\_\_\_\_\_ природа создала.

/жир/

Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,

Так и мы без \_\_\_\_\_

/углеводов/

Не обходимся никак.

\_\_\_\_\_ – просто чудо!

/витамины/

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними отвернут.

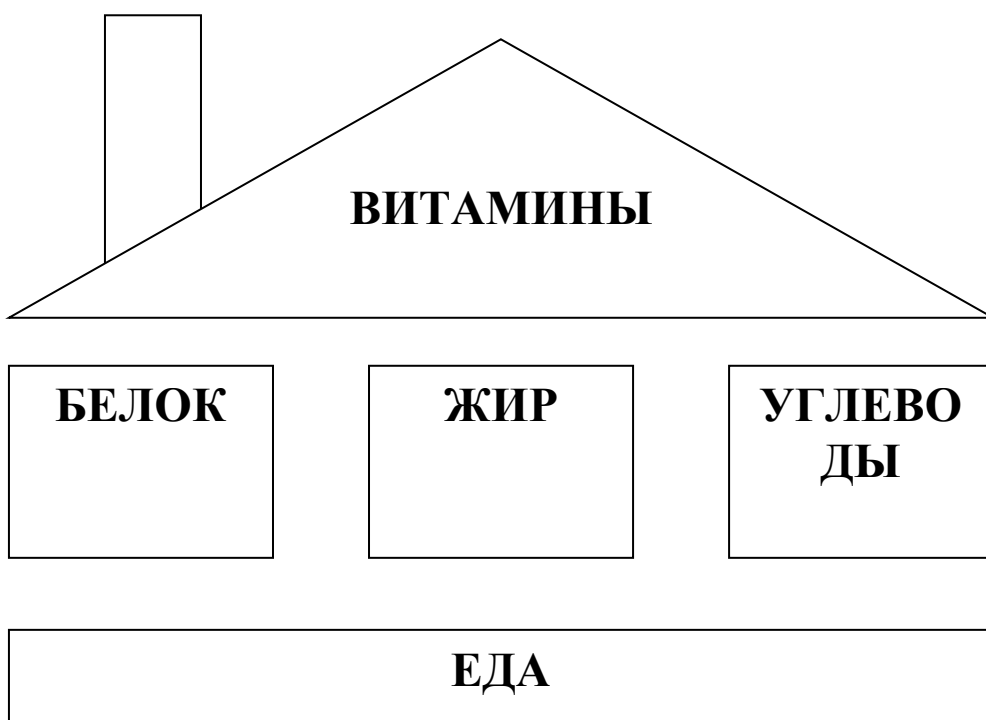
Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная \_\_\_\_\_ –

/еда/

Важнейшее условие.



Подведем теперь итог:  
Чтоб расти – нужен \_\_\_\_\_.  
Для защиты и тепла  
\_\_\_\_\_ природа создала.  
Как будильник без завода  
Не пойдет ни тик, ни так,  
Так и мы без \_\_\_\_\_  
Не обходимся никак.  
\_\_\_\_\_ – просто чудо!  
Столько радости несут:  
Все болезни и простуды  
Перед ними отвернут.  
Вот поэтому всегда  
Для нашего здоровья  
Полноценная \_\_\_\_\_ –  
Важнейшее условие.

## КОНКУРС «ВИТАМИНКА»

Маленькие клады витаминов – ягоды. Важно есть разные ягоды, ведь в каждой из них есть что-то свое, особенное.

### 1. Отгадай загадки и нарисуй ягоды:

1. Я красна, я кисла,  
На болоте я росла,  
Дозревала под снежком,  
Ну-ка, кто со мной знаком?
2. Черных ягод пышный куст –  
Хороши они на вкус:  
И в компоте, в киселе,  
И в варенье на столе.
3. Вкус у ягоды хорош,  
Но сорви ее поди-ка,  
Куст в колючках, будто еж,-  
Вот и назван ...
3. Бусы красные висят,  
Из куста на нас глядят.  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.
4. Стоит Егорка в красной ермолке,  
Кто ни пройдет, всяк поклон отдает.
5. В сенокос горька,  
А в мороз сладка.  
Что за ягода така?
6. Круглый-круглый, сладкий-сладкий,  
С полосатой кожей гладкой.  
А разрежешь – посмотри:  
Красный – красный он внутри!

- Ответы: 1 – клюква  
2 – черная смородина  
3 – ежевика  
4 – земляника  
5 – калина  
6 – арбуз

Не менее важны для здоровья и сухофрукты – источник многих питательных веществ.

2. Отгадай кроссворд. Как называются:

1. Сушеная слива.
2. Сушеный виноград.
3. Сушеный абрикос с косточкой.
4. Сушеный абрикос без косточки.
5. Сушеная винная ягода.
6. Сушеные плоды финиковой пальмы.

								<b>6</b>				
								Ф				
<b>1</b>	Ч	Е	Р	Н	О	С	Л	И	В			
					<b>4</b>			Н				
					К		<b>2</b>	И	3	Ю	М	
				<b>3</b>	У	Р	Ю	К				
					Р		<b>5</b>	И	Н	Ж	И	Р
					А							
					Г							
					А							

- Ответы: 1 – чернослив  
2 – изюм  
3 – урюк  
4 – курага  
5 – инжир  
6 – финики

1. Отгадай загадки и нарисуй ягоды:

1. Я красна, я кисла,  
На болоте я росла,  
Дозревала под снежком,  
Ну-ка, кто со мной знаком?
2. Черных ягод пышный куст –  
Хороши они на вкус:  
И в компоте, в киселе,  
И в варенье на столе.
3. Вкус у ягоды хорош,  
Но сорви ее поди-ка,  
Куст в колючках, будто еж,-  
Вот и назван ...
4. Бусы красные висят,  
Из куста на нас глядят.  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.
5. Стоит Егорка в красной ермолке,  
Кто ни пройдет, всяк поклон отдает.
6. В сенокос горька,  
А в мороз сладка.  
Что за ягода така?
7. Круглый-круглый, сладкий-сладкий,  
С полосатой кожей гладкой.  
А разрежешь – посмотри:  
Красный – красный он внутри!





## КОНКУРС «УГАДАЙ – КА»

### ИГРА СО ВСЕЙ КОМАНДОЙ:

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны находиться на нашем столе постоянно. Кроме минеральных веществ и витаминов, в ягодах и фруктах содержатся и другие полезные вещества, оказывающие благоприятное воздействие на организм.

#### Отгадайте загадку:

Овощ этот очень крут!  
Убивает всех вокруг.  
Помогут фитонциды  
От оспы и чумы.  
И вылечить простуду  
Им тоже сможем мы.

/ лук /

Лук считался у египетских крестьян не только одним из любимейших кушаний, но и священным растением. Скромная луковица своей формой напоминала древним Луну. Жрецы не принимали в пищу лук – земное подобие Луны.

В отличие от жрецов рабы и крестьяне при постройке пирамиды Хеопса съели лука и чеснока на сумму 1600 талантов серебра, что в переводе на наши деньги составляет 2 миллиона рублей.

Если в городе свирепствует эпидемия гриппа, надо каждый день есть лук и чеснок. Не зря говорили в старину – «Лук от семи недуг».

#### Отгадайте загадку:

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

/ капуста /

В капусте содержится очень много витаминов. Издавна на Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное – в ней сохраняются витамины. Знаменитый английский мореплаватель Джеймс Кук вез с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря квашеной капусте, Кук и его спутники были здоровы и выдержали испытания на своем пути.

Теперь-то мы знаем, что не потерять бодрость и сохранить здоровье отважным мореплавателям помогли содержащиеся в квашеной капусте витамины.

А мало кто знает, что капусту впервые попробовали в Испании. Там ее называли «ащи». Возможно от этого названия образовано слово «щи». Римляне по форме овоща называли его «капут», что означает «голова».

Отгадайте загадку:

В бордовых корнеплодах  
Лекарство от запоров.  
Давление понижает,  
И кровь оздоравливает.  
Салат – от ожиренья.  
А сок – от воспаленья.

/ свекла /

Свекла у древних персов служила символом ссор, раздоров и сплетен. Кто хотел насолить недругу, подбрасывал ему в дом ветвистую свеклу. Свеклу вручали и незадачливому жениху у саксов. Это означало, что молодой человек не понравился девушке.

Отгадайте еще загадку:

Ягода красна,  
Ягода вкусна.  
Режь да соли!  
Ешь да хвали!

/ помидор /

Помидоры родом из Южной Америки. Местные народы называли его «томаталь», что означало «крупная ягода». А в Италии помидоры называли «золотыми яблоками».

**КОНКУРС КАПИТАНОВ:**

Капитан команды с закрытыми глазами должен определить один из представленных овощей и один из представленных фруктов или ягод.

*Примерный перечень* ягод, фруктов и овощей:

Овощи

Тыква  
Баклажан  
Картофель  
Перец  
Свекла  
Редька  
Морковь

Фрукты и ягоды

Яблоко  
Груша  
Слива  
Гранат  
Персик  
Нектарин  
Клюква

Затем всей командой дети сочиняют загадки об угаданных овощах и фруктах. Или находят из уже подобранных загадок соответствующую.

*Примерный перечень* загадок по теме:

Этот плод-аптека наша.  
Из него полезна каша.  
Семечки-деликатес,  
И глистам-противовес.  
Диетическое блюдо –  
От болезней всех, как чудо!  
/тыква/

Что за ягода: горька, да не рябина,  
Черна, да не черника,  
Растет не в лесу, а на огороде  
И не помещается во рту?  
/баклажан/

Эти вкусные плоды  
Всем знакомы с древности.  
Все, кто ели, не болели,  
Зубы белые блестели,  
Малокровие, ожирение  
Побеждают без сомнения.  
Есть варенье, сок, пюре  
И аптека во дворе.  
/яблоки/

Кругла, а не шар,  
С хвостом, а не мышь  
/редька/

А на крайней грядке  
Длинные загадки.  
В этой грядке Дед Мороз  
Прячет летом красный нос.  
/морковь/

Синий мундир,  
Желтая подкладка,  
В середине складка.  
/слива/

Цветок- напрасный,  
Плод-опасный.  
А поле все засажено.  
/картофель/

Вот диковина:  
На ветке –  
Морковина!  
Висит, краснеется,  
На солнце греется.  
/перец/

## КОНКУРС «ЛИТЕРАТУРНЫЙ»

Собрать пословицы, поговорки и афоризмы на тему: ПИТАНИЕ.

<b>Если хороши щи</b>	<b>так другой пищи не ищи.</b>
<b>Ешь больше рыбки –</b>	<b>будут ножки прытки.</b>
<b>Если б у сахара были зубы,</b>	<b>он сам бы себя съел.</b>
<b>И обед не обед,</b>	<b>коли к обеду хлеба нет.</b>
<b>Человек не живет, чтобы есть,</b>	<b>а ест, чтобы жить.</b>
<b>Поработаешь до поту –</b>	<b>поешь в охоту.</b>
<b>На вкус и цвет</b>	<b>товарища нет.</b>
<b>У всякого свой вкус; один другому не указчик:</b>	<b>кто любит арбуз, а кто – свиной хрящик.</b>
<b>С хорошим поваром –</b>	<b>жить не тужить.</b>

<b>Аппетит от больного бежит,</b>	<b>к здоровому катится.</b>
<b>Гости едят не то, что хотят,</b>	<b>а что подают.</b>
<b>Ешь просто,</b>	<b>проживешь лет до ста.</b>
<b>Какая еда –</b>	<b>такая и ходьба.</b>
<b>Каково житье –</b>	<b>таковы еда и питье.</b>
<b>С чаем тепло зимой,</b>	<b>с чаем не страшен зной.</b>

Команде требуется сложить карточки парами, чтобы получились пословицы. Карточки заранее вырезаются и перемешиваются.

Предлагаемые пословицы:

Если хороши щи так другой пищи не ищи.

Ешь больше рыбки – будут ножки прытки.

Если б у сахара были зубы, он сам бы себя съел.

И обед не обед, коли к обеду хлеба нет.

Человек не живет, чтобы есть, а ест, чтобы жить.

Поработаешь до поту – поешь в охоту.

На вкус и цвет товарища нет.

У всякого свой вкус; один другому не указчик:

кто любит арбуз, а кто – свиной хрящик.

С хорошим поваром – жить не тужить.

Аппетит от больного бежит, к здоровому катится.

Гости едят не то, что хотят, а что подают.

Ешь просто, проживешь лет до ста.

Какая еда – такая и ходьба.

Каково житье – таковы еда и питье.

С чаем тепло зимой, с чаем не страшен зной