

Игра-викторина «Секреты здорового питания»



«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим
для того, чтобы жить»

Сократ



1 конкурс. Разминка

ЛОЖЬ

ПРАВДА

Шоколад полезен для мозга.



Зеленый чай полезнее, чем черный.



Еда на ночь помогает уснуть.



Ржаной хлеб более калорийный, чем пшеничный.



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



Молочные продукты - источник кальция.



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



2 конкурс «Щи да каша - пицца наша»





Овсяная каша



Пшенная каша



Манная каша



Рисовая каша



Перловая каша



Гречневая каша

1. Вопрос. Полба - зерно, из которого наши предки варили кашу. В «Сказке о попе и о его работнике Балде» А.С. Пушкина главный герой говорит: *«Буду служить тебе славно, усердно и очень исправно, в год за три щелчка тебе по лбу, есть же мне давай вареную полбу...»*. Из какого злака изготавливают полбу



ПШЕНИЦА

2 Вопрос. Эту крупу за изысканный цвет назвали «жемчужной», а российские солдаты окрестили «шрапнелью». Что это за крупа?



ПЕРЛОВАЯ

3 Вопрос. Эта каша на Руси считалась лакомством и деликатесом и подавалась на столы богатых людей. Зато во времена Советского Союза это блюдо стало ключевым в меню детских учреждений и общественных столовых. О какой каше идет речь?



МАННАЯ

4 Вопрос. Это кушанье варят из кукурузной крупы. Оно было основным блюдом молдавских крестьян, т.к. кукуруза не облагалась налогом. Часто заменяла хлеб. Как называется это блюдо?



МАМАЛЫГА

5. Вопрос. В некоторых российских регионах при сватовстве невеста должна была приготовить подать гостям кашу. Невесту брали замуж, если каша у нее получалась рассыпчатой и без горчинки. А варят эту кашу из проса.



ПШЕННАЯ КАША

6. Вопрос. Какой русский город считается родиной манной каши?



7. Вопрос. Эту крупу часто называют «царицей круп». Из нее можно приготовить разнообразные блюда: каши, супы, котлеты, зразы, запеканки.



ГРЕЧНЕВАЯ КАША

8. Вопрос. Им питается почти половина населения земного шара. Не содержит белка глютена, поэтому не вызывает аллергической реакции. Зато в нем много сложных углеводов, витаминов группы В. О каком зерне идет речь?



РИС

3 конкурс капитанов «Овощи и фрукты - полезные продукты»



4 конкурс «Антиреклама»









ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания



Питаться школьник должен 4-5 раз в день

- Первая смена:
- 7:30—8:30 завтрак
 - 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе
 - 14:30—15:30 — обед в школе или дома
 - 19:00—19:30 — ужин (дома)



- Вторая смена:
- 8:00—8:30 — завтрак (дома),
 - 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу)
 - 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник)
 - 19:30- 20:00-ужин (дома)



В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста



Необходимо использовать йодированную соль

Будьте здоровы!

