* Игра Азбука здорового питания

* Разминка «Правда или ложь?»
* Конкурс Капитанов. О чем идет речь?
* Заморочки
* Русская каша
* Кроссворд
* Реклама или антиреклама
* Итоги

* Приветствие команд

* Овощи зелёного цвета содержат железо
* Свежевыжатый сок полезен
* Есть много сладкого полезно
* Солёная пища вредна
* Ржаной хлеб полезнее пшеничного
* Шоколад улучшает работу ума
* Есть на ночь полезно
* Каши содержат много витаминов
* Свинина полезнее говядины
* Зеленое яблоко полезнее красного
* Морская капуста содержит йод
* Мясо богато белками

* Разминка «Правда или ложь»

Дa

Нет

* Подсказка в 5 баллов: богата йодом, фосфором и витаминами
* в 3 балла: диетический продукт не уступает по наличию протеина мясу.
* в 1 балл: бывает копчёной, консервированной, свежей

* рыба

* Загадки: о чём идёт речь?

* В 5 баллов: богата белком, минеральными веществами, витаминами
* В 3 балла: состоит из 2х частей разных цветов
* В 1 балл: бывает сырое, варёное

яйцо

* Загадка №2

*В 5 баллов: источник кальция

*В 3 балла: относится к молочным продуктам

*В 1 балл: Бывает с дырками, твёрдый, мягкий, плавленый

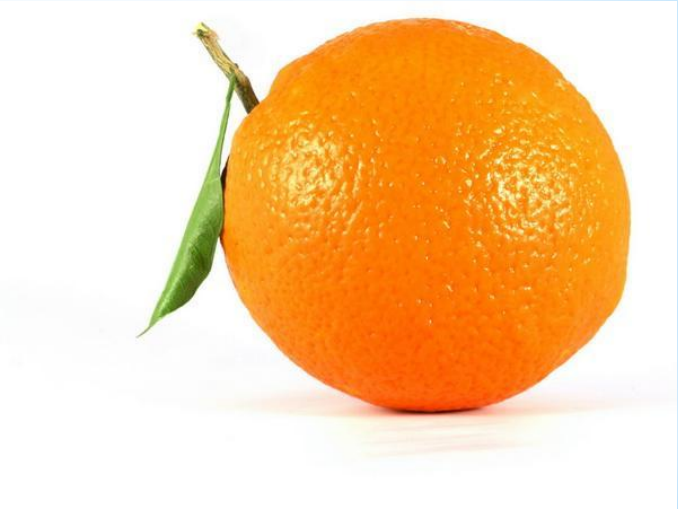
*сыр

*Загадка №3

*В 5 баллов: Богат витамином С

*В 3 баллов: Цитрусовый фрукт

*В 1 баллов: Из него делают соки, нектары, фруктовые салаты



*апельсин

*Загадка №4

*В 5 баллов: Богат клетчаткой

*В 3 балла: Злаковый продукт

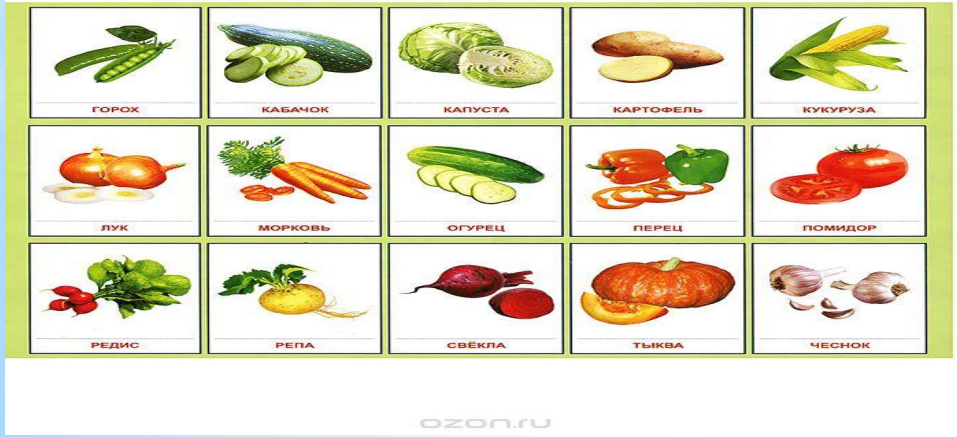
*В 1 балл: Бывает чёрный, белый, с отрубями и т.д.

*хлеб

*Загадка №5

* мопидро
* милно
* бкунлиак
* вселак
* цешпина

помидор
лимон
клубника
свекла
пшеница



* Заморочки

Русская каша - самое важное блюдо национальной русской кухни

- На Руси кашу почитали, варили её из муки и зерна, иногда зерно лишь запаривали. Душистая каша из русской печи да в глиняном горшочке – что может быть питательней и полезней!

Каша – мать наша.

- Объясните поговорку: «Он мало каши ел».

- Каша -полезная еда, которая поможет вам стать здоровыми и сильными. А вы знаете, из чего варят каши? Из зернышка вырастает колосок, в котором много полезных питательных веществ. Колоски собрали, обмолотили – достали зерна. Из зёрен сделали крупу.
- Любую кашу можно сделать вкусной. Даже поговорка есть такая: «Кашу маслом

Самая полезная каша – *овсяная*

1)Овсяная
2)пшенная
3)гречневая
4)манная
5)перловая

* 1) Греча
2) просо
3)ячмень
4)овес
5)пшеница

*

1)Овсяная
2)пшенная
3)гречневая
4)манная
5)перловая

*

1) Греча
2) просо
3)ячмень
4)овес
5)пшеница

*1 - 4
2 - 2
3 - 1
4 - 5
5 - 3

ПШЕНИЦА

Манная крупа

Пшеничная крупа

Манная каша

Пшеничная каша

ПРОСО

Пшено

Пшённая каша

ОВЁС

Овсяные хлопья (Геркулес)

Овсяная каша (геркулесовая)

ГРЕЧИХА

Гречка

Гречневая каша

ЯЧМЕНЬ

Ячневая крупа

Перловая крупа

Ячневая каша

Перловая каша

Какая каша самая полезная?

Какую крупу обязательно следует включать в здоровый рацион? Так много вопросов о самых простых продуктах! Но каши достойны вашего внимания!

РЕЙТИНГ ЦЕННЫХ КРУП

1. Гречка
2. Овсянка
3. Перловка
4. Пшено
5. Кукуруза
6. Рис
7. Лен

1)Крупа для самой полезной каши

2) Растение семейства паслёновых

3) Зерно для изготовления черного хлеба

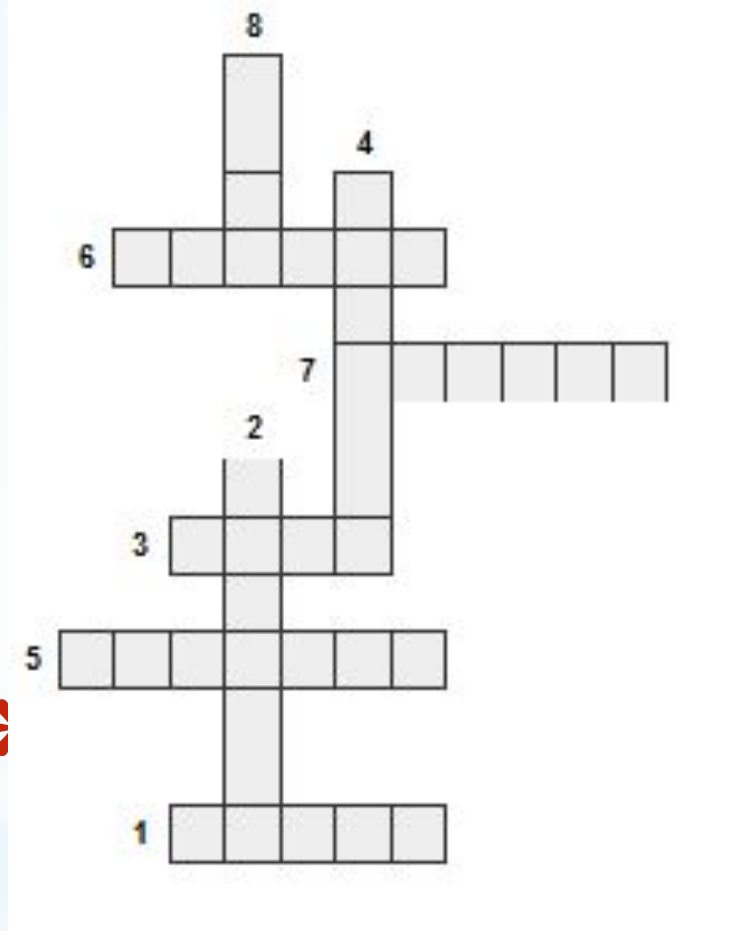
4) Овощ богатый каротином

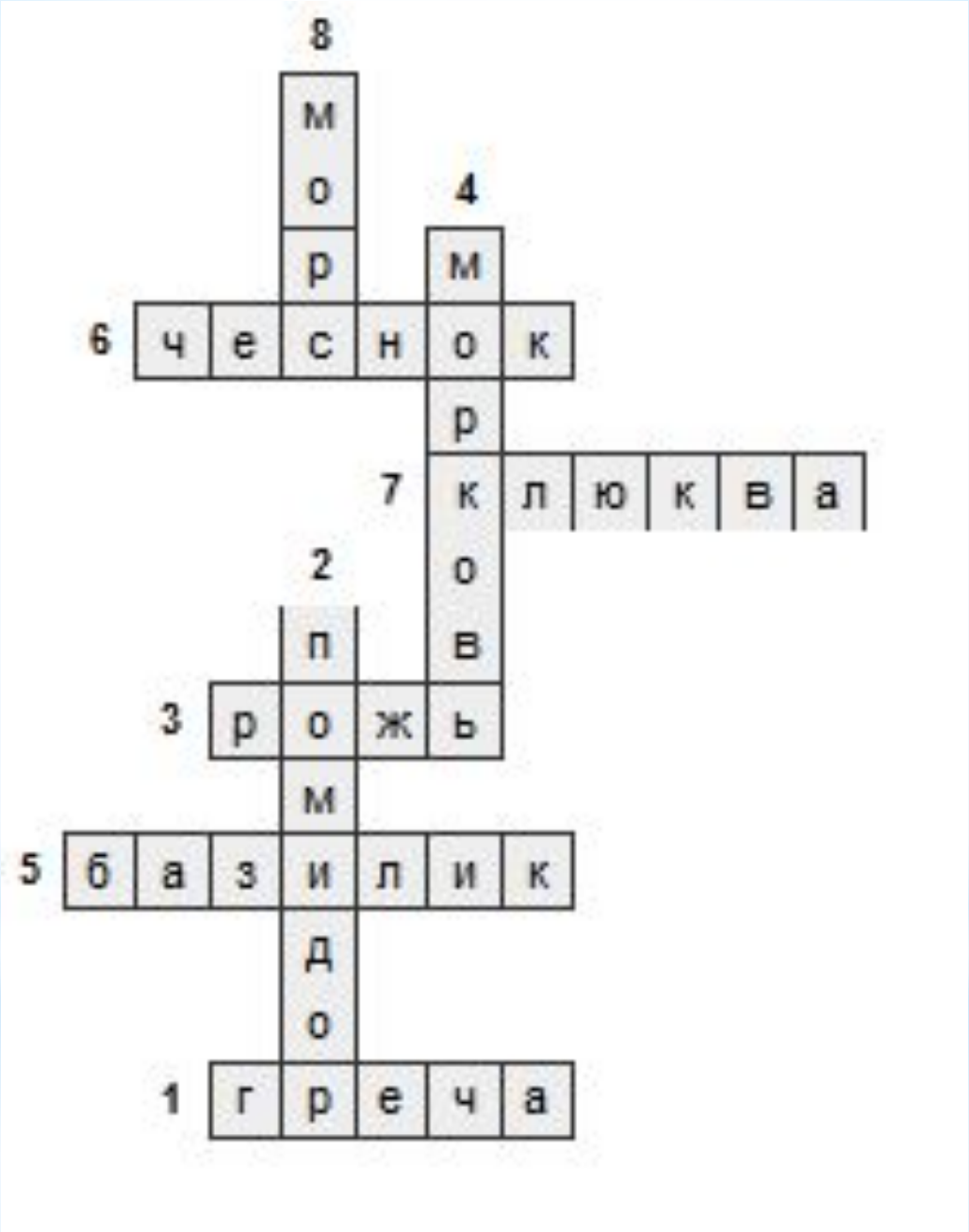
5) Пряная трава

7) Ягода, помогающая при простуде

6) Овощ, который убивает микробов

8) Напиток из ягод




8
м
о
р
4
м
6 ч е с н о к
р
7 к л ю к в а
2
о
п
в
3 р о ж ь
м
5 б а з и л и к
д
о
1 г р е ч а