

*Всероссийский фестиваль педагогических идей
«Открытый урок» 2012 – 2013 учебный год,
раздел «Классное руководство»*

Правильное питание – путь к красоте, здоровью, долголетию...

**Познавательная игра
для обучающихся 9 класса**

Авторский коллектив:

Никитина Анна Васильевна,
учитель физики, МБОУ «Гимназия № 41» г. Кемерово

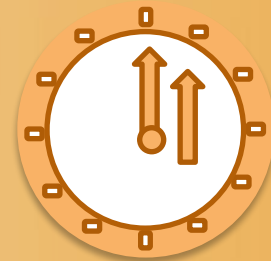
Рыбина Татьяна Анатольевна,
учитель информатики, МБОУ «Гимназия № 41» г. Кемерово

***Правильное питание –
путь к красоте,
здоровью, долголетию...***

Познавательная игра



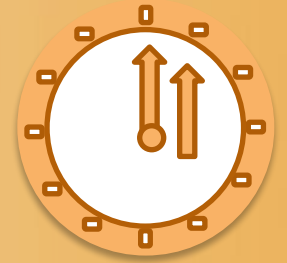
Первый раунд



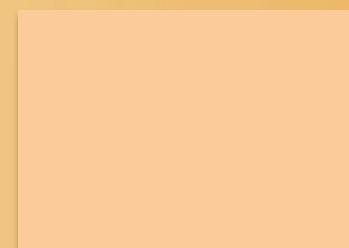
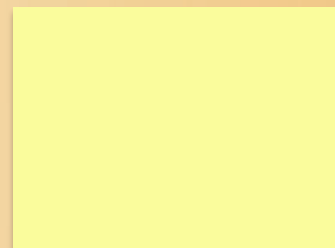
<i>Витамины</i>	10 ● ● ●	20 ● ● ●	30 ● ● ●	40 ● ● ●	50 ● ● ●
<i>Бактерии</i>	10 ● ● ●	20 ● ● ●	30 ● ● ●	40 ● ● ●	50 ● ● ●
<i>Скорая помощь</i>	10 ● ● ●	20 ● ● ●	30 ● ● ●	40 ● ● ●	50 ● ● ●



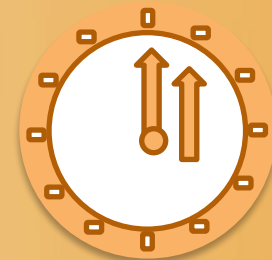
Второй раунд



<i>Питательные вещества</i>	10 	20 	30 	40 	50
<i>Режим дня</i>	10 	20 	30 	40 	50
<i>С миру по нитке</i>	10 	20 	30 	40 	50

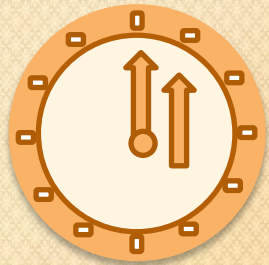


Третий раунд



Психология	10 ● ● ●	20 ● ● ●	30 ● ● ●	40 ● ● ●	50 ● ● ●
Микроэлементы	10 ● ● ●	20 ● ● ●	30 ● ● ●	40 ● ● ●	50 ● ● ●
Всего помаленьку	10 ● ● ●	20 ● ● ●	30 ● ● ●	40 ● ● ●	50 ● ● ●





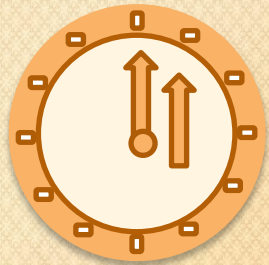
Вопрос из категории «Витамины»

10

**Витамин, укрепляющий
зрение, улучшающий
состояние кожи.**

Провитамин А – каротин





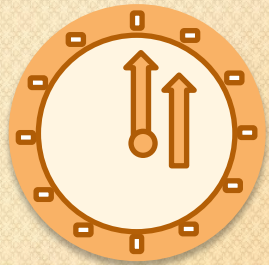
Вопрос из категории «Витамины»

20

**Назовите витамин, при
недостатке которого
начинается цинга –
разрушение зубов.**

Витамин С





Вопрос из категории «Витамины»

30

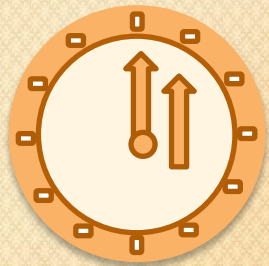
Витамин который

содержится в

растительных продуктах

Витамин С





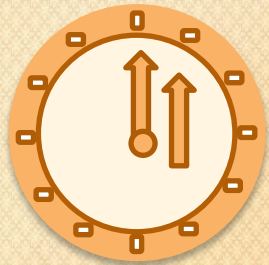
40

Вопрос из категории «Витамины»

**Зачем человеку нужен витамин Д?
В каких продуктах он содержится?**

Витамин Д нужен для укрепления зубов и костей. При недостатке этого витамина развивается рахит. Витамин Д образуется в коже под воздействием солнечных лучей. Для предотвращения рахита детям дают рыбий жир или рыбу в масле.





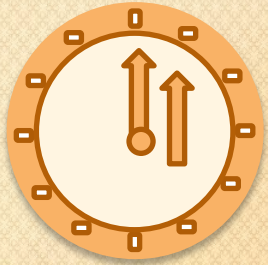
Вопрос из категории «Витамины»

50

**Почему в период великих
географических открытий
путешественники чаще
всего страдали от цинги?**

Из-за недостатка витамина С





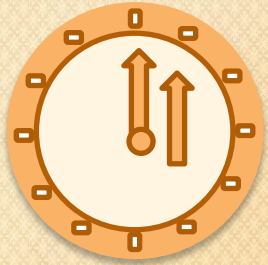
10

Вопрос из категории «Питательные вещества»

**К чему ведет употребление
избыточного количества
углеводов?**

**Употребление избыточного
количества углеводов ведет к
нарушению обмена веществ,
нарушению деятельности
сердечно-сосудистой системы,
ожирению, диабету и др.)**





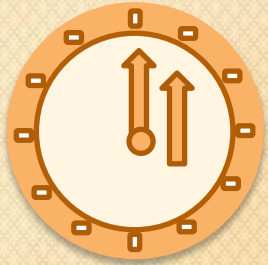
20

Вопрос из категории «Питательные вещества»

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.





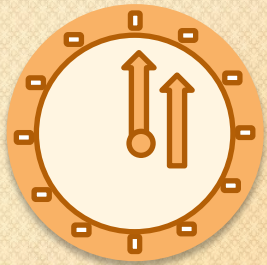
30

Вопрос из категории «Питательные вещества»

Низкий рост некоторых из народов тропических стран – не особая расовая черта, а следствие неполноценного питания. Каких веществ недостаточно в их пище?

В пище этих народов недостаточно белка.



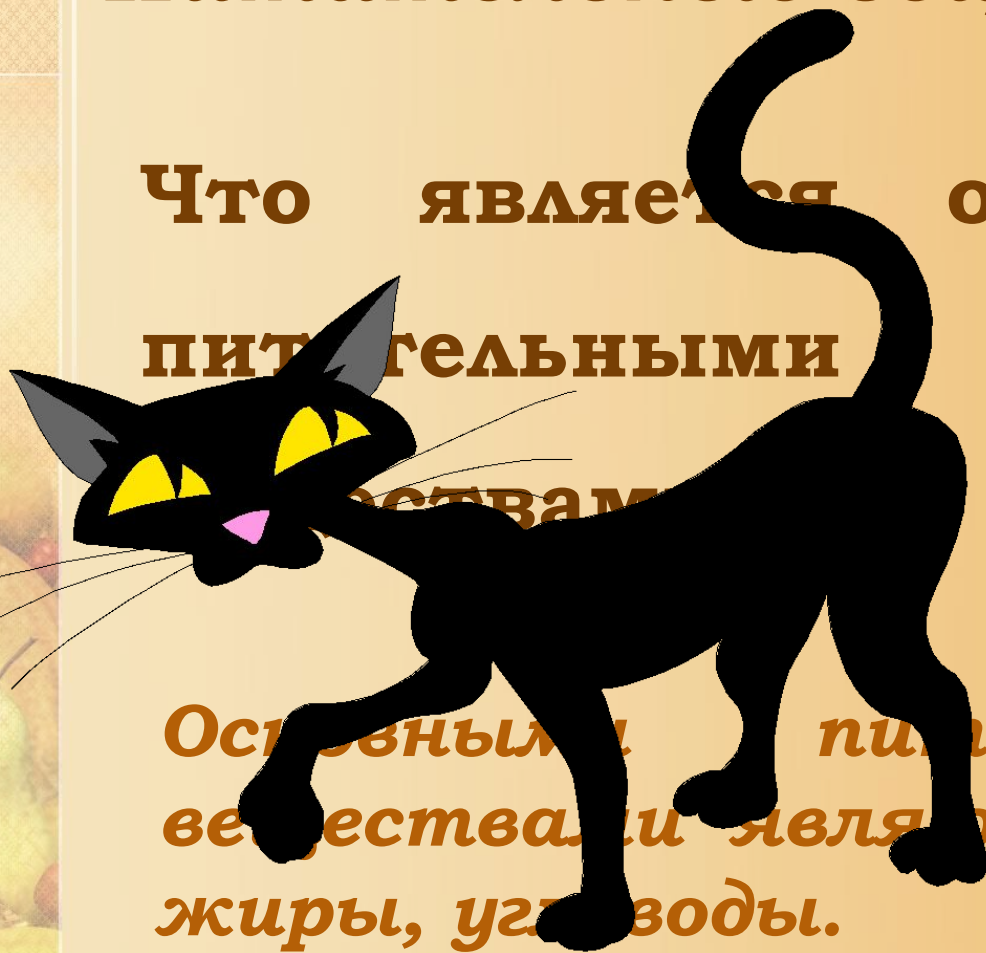


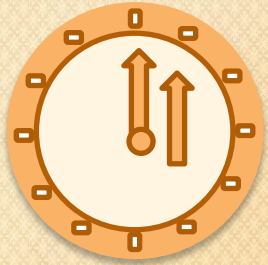
40

Вопрос из категории «Питательные вещества»

Что является основными
питательными

Основными питательными
веществами являются белки,
жиры, углеводы.





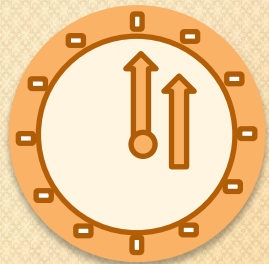
50

Вопрос из категории «Питательные вещества»

**Назовите основные
источники белков,
углеводов?**

- 1. **Источники белка: мясо, молоко, рыба, продукты переработки зерна, хлеб, овощи;***
- 2. **Источники углеводов: овощи, фрукты, мед, ягоды, зерновые и др., т.е. растительная пища).***





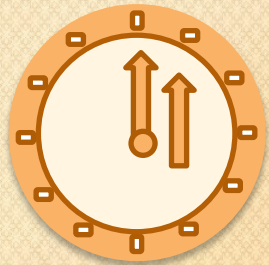
Вопрос из категории «Психология»

10

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.





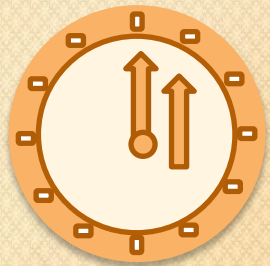
Вопрос из категории «Психология»

20

**Почему мы едим,
когда не голодны?**

***Так поступает человек, который
находится в состоянии стресса.***





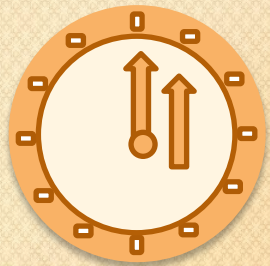
Вопрос из категории «Психология»

30

**Как влияет реклама
на стройность нашего тела?**

Телевизор и гляцевые журналы навязывают образ худого тела, девочки с нормальным весом начинают худеть, подгоняя себя под этот образ).





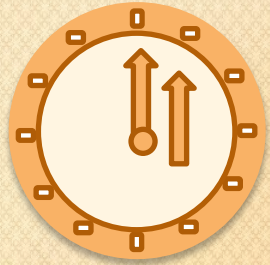
Вопрос из категории «Психология»

40

**Связаны ли между собой
недостаток любви и
употребление пищи? Как?**

**Да. Человеку, которому не
хватает любви, научается
получать удовольствие от еды.**





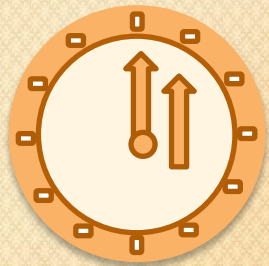
Вопрос из категории «Психология»

50

**Всегда ли аппетит связан с
недостаточным количеством
еды?**

*Нет. Имеет значение запах и
вид еды.*



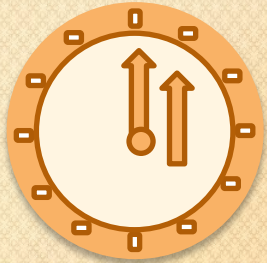
**10**

Вопрос из категории «Бактерии»

В южных странах национальные блюда обычно сильно сдабривают острыми специями, обжаривают в масле. В чем причины таких особенностей южной кухни?

На юге теплый и влажный климат, благоприятный для развития кишечных паразитов и инфекций, их активность на юге выше, чем в умеренных широтах, есть все условия для распространения кишечных инфекций. Приходится обрабатывать пищу, чтобы обезопасить себя от инфекций. Температура кипения масла – 250 градусов, а воды - всего 100, поэтому при жарке уничтожается больше вредных микроорганизмов, чем при варке. При употреблении острой пищи обильнее выделяется желудочный сок и кислотность желудочного сока выше – в нем больше соляной кислоты, а она оказывает антибактериальное воздействие.



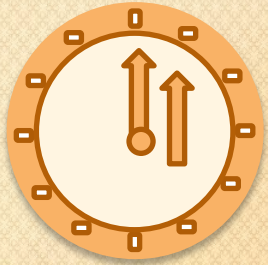


Вопрос из категории «Бактерии»

Назовите достоинства и недостатки теории сыроедения?

- Достоинства: сырая пища пережевывается гораздо дольше и медленнее и поэтому хорошо усваивается; она способствует развитию обоняния и вкуса, человек начинает замечать тонкие ароматы и испытывать новые вкусовые ощущения.
- Недостатки: сырое мясо и другие продукты животного происхождения могут быть загрязнены яйцами гельминтов возбудителями заболеваний).





30

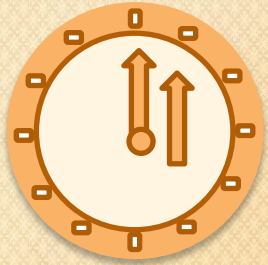
Вопрос из категории «Бактерии»

**Назовите из перечисленных
продуктов те, которые
являются результатом
кисломолочного брожения?**

Молоко, сметана, сок.

Сметана





Вопрос из категории «Бактерии»

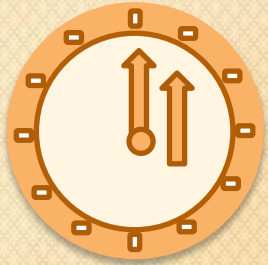
**Развитие посторонней
микрофлоры возможно при:**

- **несоблюдении сроков и условий хранения;**
- **при термической обработке продуктов;**
- **при замораживании продуктов.**

Выберите правильный ответ.

Несоблюдение сроков и условий хранения.





50

Вопрос из категории «Бактерии»

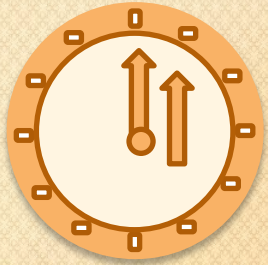
**К полезным для микрофлоры
кишечника относятся:**

- **лактобактерии;**
- **сальмонеллы;**
- **шигеллы.**

Выберите правильный ответ.

*К полезным для микрофлоры
кишечника относятся
лактобактерии.*





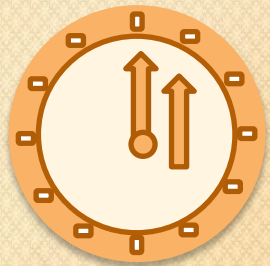
10

Вопрос из категории «Скорая помощь»

Сок какого растения (овоща) с сахаром и медом – прекрасное лекарство от кашля?

Сок редьки.





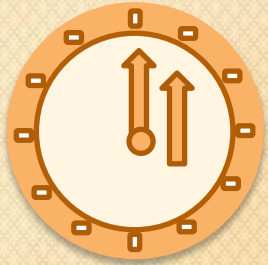
20

Вопрос из категории «Скорая помощь»

**Какие продукты необходимо
употреблять при недостатке
йода?**

*При недостатке йода
необходимо употреблять в
пищу морскую рыбу,
водоросли, морскую капусту,
креветки, крабы.*





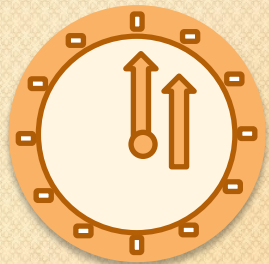
30

Вопрос из категории «Скорая помощь»

Употребление какой сибирской ягоды считается полезным для улучшения остроты зрения, которая произрастает в том числе и в Кемеровской области?

Употребление черники считается полезным для улучшения остроты зрения.





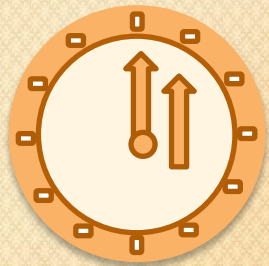
40

Вопрос из категории «Скорая помощь»

**Почему при начале
простудного заболевания
врачи советуют употреблять
большое количество
«аскорбинки»?**

*Витамин С стимулирует
деятельность иммунной
системы.*





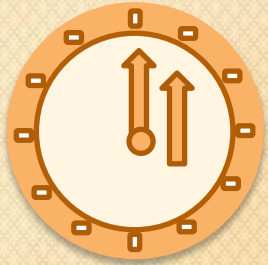
50

Вопрос из категории «Скорая помощь»

Почему при интенсивной умственной деятельности возникает желание съесть что-нибудь сладкое?

Основным источником энергии для деятельности нервной системы являются углеводы.





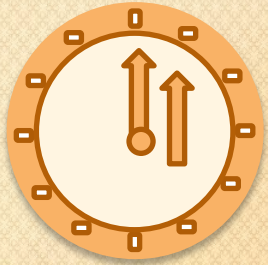
10

Вопрос из категории «Режим дня»

**Считают, что перед приемом
пищи полезно выпить
полстакана воды. Почему?**

**Вода раздражает желудочные
железы, повышает аппетит и
улучшает переваривание
пищи.**





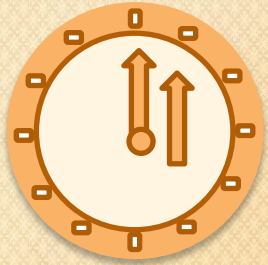
20

Вопрос из категории «Режим дня»

**К какому времени полезнее
отнести последний прием
пищи перед сном?**

*Позже 7 часов вечера есть не
рекомендуется.*





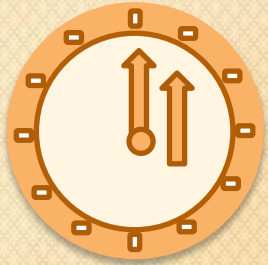
Вопрос из категории «Режим дня»

30

**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.





Вопрос из категории «Режим дня»

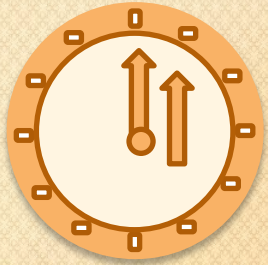
40

Назовите

«золотое правило» питания.

Умеренное потребление пищи.





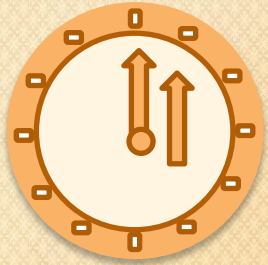
Вопрос из категории «Режим дня»

50

**Сколько раз в день
необходимо принимать пищу
и в какое время?**

***Не меньше 4 – 5 раз в день и в
одно и то же время.***





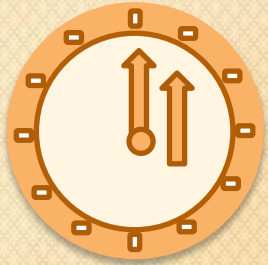
10

Вопрос из категории «С миру по нитке»

Почему Корея стоит на первом месте в мире по количеству онкологических заболеваний пищевого тракта?

Употребляют острую пищу.





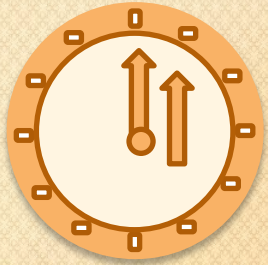
20

Вопрос из категории «С миру по нитке»

Почему во Франции и Испании, где издавна принято регулярно пить вино, нет такого уровня алкоголизма как в некоторых других странах

Для этих стран характерна культура питья – вино пьют в малых количествах.





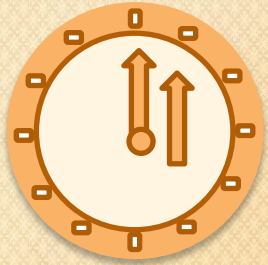
Вопрос из категории «С миру по нитке»

30

**Почему японцы «выросли» в
целом как нация после II
мировой войны?**

*Японцы стали употреблять в
пищу мясные продукты.*





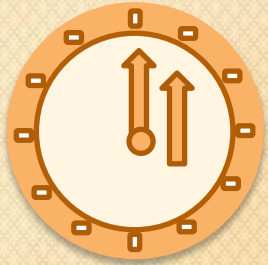
40

Вопрос из категории «С миру по нитке»

**Почему США считается
страной толстяков?**

***В США развито потребление
«быстрой еды».***





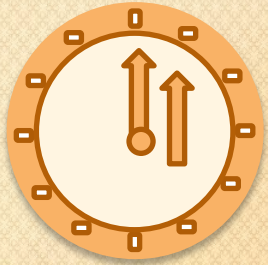
50

Вопрос из категории «С миру по нитке»

Восточной пищей можно насытиться до отвала, но невозможно растолстеть от неё. Какое главное белковое составляющее этой еды?

Соя.





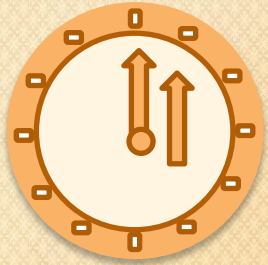
Вопрос из категории «Микроэлементы»

10

**Что происходит в организме
при недостатке йода в
пище?**

*При недостатке йода возможно
заболевание щитовидной
железы.*





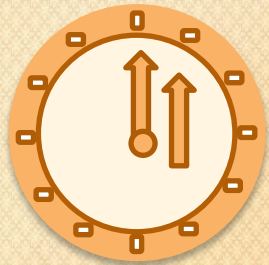
20

Вопрос из категории «Микроэлементы»

**Употребление какого цвета
овощей и фруктов считается
полезным при пониженном
содержании гемоглобина и
почему?**

***В овощах и фруктах красного
цвета содержится
необходимый организму
микроэлемент – железо.***





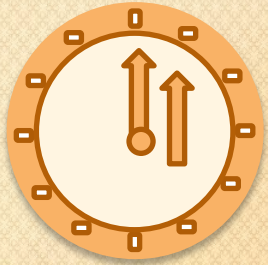
30

Вопрос из категории «Микроэлементы»

Какой микроэлемент недополучают жители Кемеровской области. Недостаток данного микроэлемента отрицательно сказывается на здоровье детского организма?

Йод.





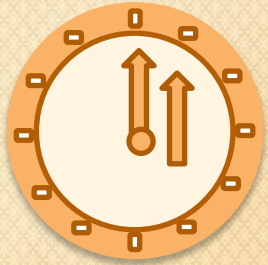
40

Вопрос из категории «Микроэлементы»

**Зачем врачи советуют
забивать гвозди в яблоки?**

**Увеличивается количество
железа, которое содержится в
яблоке.**





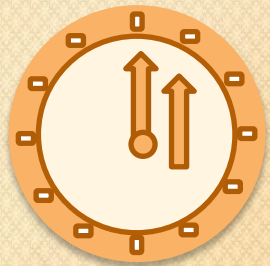
50

Вопрос из категории «Микроэлементы»

К дефициту какого микроэлемента в организме приводит чрезмерное употребление газированных вод в детстве, в результате возрастает опасность переломов костей?

Кальция.





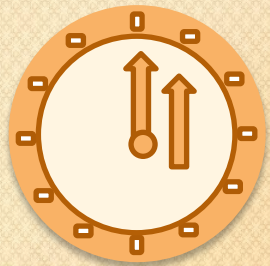
10

Вопрос из категории «Всего помаленьку»

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.





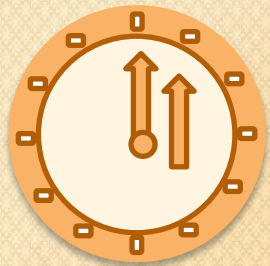
20

Вопрос из категории «Всего помаленьку»

**Назовите последовательные
этапы переваривания пищи?**

***Рот, желудок, поджелудочная
железа, двенадцатиперстная
кишка, конец тонкого
кишечника, толстый
кишечник.***





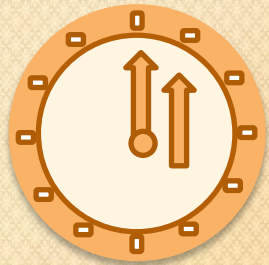
30

Вопрос из категории «Всего помаленьку»

**Расходует ли энергию
человек, когда находится в
состоянии покоя (сна)?**

Да.





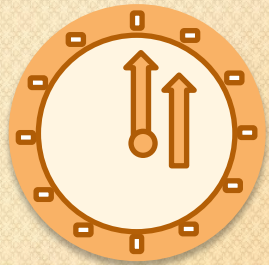
40

Вопрос из категории «Всего помаленьку»

Главное предназначение пищи?

*Главное предназначение пищи –
это обеспечение человека
пищевыми веществами и
энергией).*





50

Вопрос из категории «Всего помаленьку»

**Идеальная пища,
приготовленная самой
природой?**

Материнское молоко.



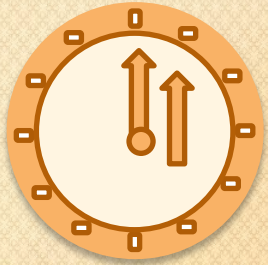
Финальный раунд

1. Пословицы

2. Высказывания

3. Загадки

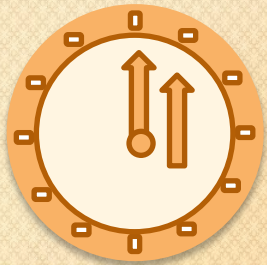




Продолжите высказывание:

**«Завтрак съешь сам,
обед подели с другом,
а ужин отдай врагу»**





Продолжите пословицу:

**Лучше хлеб с водою,
чем пирог с бедою.**





Отгадайте загадку:

Я бел как снег.

В чести у всех,

И нравлюсь вам.

Да во вред зубам.

Сахар



**Итог познавательной игры
«Правильное питание –
путь к красоте,
здоровью, долголетию...»**



Литература

- *Бильдина, И. Сценарий родительского собрания «Учите детей быть здоровыми» [Текст] / И. Бильдина // Управление школой. – 2008. – № 12. – С. 41-42.*
- *Борисов, В. М. Загадки, скороговорки, считалки [Текст] / В. М. Борисов. – М. : Астрель, 2001. – 63 с.*
- *Кудряшева, А. А. Культура, экология и питание современного человечества [Текст] / А. А. Кудряшева // Культура здоровой жизни. – 2008. – № 2. – С. 42-46.*

