



Интерактивная

игра

«Секреты здорового питания»

1 – 4 класс
Любой УМК

Выполнила: учитель начальных классов
МБОУ «СОШ № 50» г. Калуги
Холина Елена Михайловна



ССЫЛКИ

НАЧАТЬ ИГРУ



«Секреты здорового питания»



МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

1 2 3 4 5
0 0 0 0 0

ЗАГАДКИ С ГРЯДКИ

1 2 3 4 5
0 0 0 0 0

ВИТАМИННЫЙ
БЛИЦ

1 2 3 4 5
0 0 0 0 0

КАША – РАДОСТЬ
НАША

1 2 3 4 5
0 0 0 0 0

ПОЛЕЗНЫЕ
НАПИТКИ

1 2 3 4 5
0 0 0 0 0



ВЫХОД



**Что получается при
скисании молока?**

Простокваша



- ✓ **Снабжает организм необходимыми витаминами и минералами.**
- ✓ **Выводит токсины.**
- ✓ **Прибавляет иммунитет.**
- ✓ **Полезна для спортсменов.**

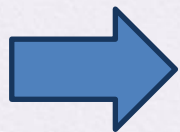




Для чего детям
необходимо молоко?



Для роста



- ✓ Содержит все необходимые для человека вещества.
- ✓ Идеально для растущего организма.

В древнем Египте, Греции, Риме молоко называли «соком жизни», «источником здоровья».





Из чего получают сливочное масло?

Из сливок



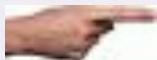
- ✓ Полезно для кожи, волос, зрения, костной и мышечной ткани.
- ✓ Богато кальцием, витаминами, необходимыми для строения клеток.





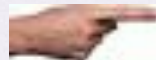
МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

40



+

О



4 =

Е

Мороженое





Как называется
кисломолочный
напиток из
кобыльего молока?



Кумыс ✓ Легко усваивается

организмом,
насыщает его
полезными
веществами.

✓ Повышает
сопротивляемость
организма
инфекциям,
укрепляет
иммунитет.





ЗАГАДКИ С ГРЯДКИ

10

На гряде она царица
И никто с ней не
сравнится,
Кобальт, йод и
каротины,
Очень много витаминов.
Не нужна сноровка
Чтобы съесть ...



Морковку





ЗАГАДКИ С ГРЯДКИ

20

Уж давно о нём не спорят -
Витаминов просто море,
Правда, он не виноват,
Что немножко горьковат.
Круглый год, зимой и
летом,
В шубку тёплую одетый.
Раздеваем - горько плачем,
А раздеть нельзя иначе.
Догадался, юный друг?
Ну, конечно, это...



Лук





ЗАГАДКИ С ГРЯДКИ

30

Она похожа на арбуз,
Другой совсем, однако,
вкус,
Как и зелёный кабачок,
Подставит солнцу свой
бочок,
Скорей торопится, растёт,
И, как придёт её черёд,
Мы этой барыне с гряды,
Крикнем «ура» на все лады.



Тыква





ЗАГАДКИ С ГРЯДКИ

40

**Видишь, конус
непонятный,
А на вкус такой
приятный.**

**Красный, жёлтый и
зелёный,**

Витамина С здесь много!



Сладкий красный перец





ЗАГАДКИ С ГРЯДКИ

50

**В ней сладости больше, чем
в апельсинах.**

**А сколько полезных в ней
витаминов!**

**Любит за это её весь народ –
Вкусный бордовый тот
корнеплод.**



Свёкла





ВИТАМИННЫЙ БЛИЦ

10

**Какой витамин
получает человек,
загорая на
солнышке?**



Витамин Д





**В каких продуктах
содержится витамин С
в наибольшем
количестве?**

***Шиповник,
перец красный сладкий,
облепиха,
смородина чёрная, киви***





**В каких продуктах
содержится витамин Е?**

***Яйца, орехи, молочные
продукты,
растительные масла***





**Какой витамин
называется
«витамином роста»?**



Витамин А





ВИТАМИННЫЙ БЛИЦ



СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ



МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

ВИТАМИН А



ДЫНЯ



ПЕРСИК



АБРИКОС



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



АВОКАДО





КАША – РАДОСТЬ НАША

10

**Как называется каша,
сваренная из смеси
нескольких круп?**

Каша «Дружба»





Какую кашу называют
кашей красоты?

Овсяную кашу





**Какая каша улучшает
состояние зубов и дёсен?**

Кукурузная каша





Какую кашу называют
«жемчужной»?

Перловую кашу





**Какая каша самая
калорийная?
Также в этой каше
присутствуют витамины
В1, В2, минерал калий.**



Манная каша





ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ

10

**Как называется
освежающий напиток,
смесь воды и соков из ягод
или фруктов с
добавлением мёда или
сахара?**



Морс





Какой напиток обычно варят из сухофруктов?

Компот





**Как называется сладкий
десертный
желеобразный напиток,
приготовленный из
свежих и сушеных
фруктов и ягод,
фруктово-ягодных соков,
сиропов, варенья?**



Кисель





**Горячий напиток из воды,
мёда и пряностей, в состав
которого входили
лечебные травяные
сборы, его пили на Руси?**



Сбитень





**Какой сок называют
«королём витаминов»?**

Гранатовый сок

