

**Интерактивная  
игра – викторина**  
*«Здорового аппетита!»*



## Аннотация

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, самоутверждению и счастью человека. Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных того воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

И особенно важно уметь правильно организовывать свое питание. Кроме того, человек, умеющий правильно, с пользой есть, всегда привлекателен, однако следует подчеркнуть, что эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи организма и питания.

Игра - викторина «Здорового аппетита!» построена в программе *MicrosoftPowerPointc* гиперссылками и триггерами. Данная разработка раскрывает вопросы правильного питания. Состоит из информационных слайдов и интерактивной викторины. В игре - викторине освещены некоторые исторические данные о истории употреблении продуктов, интересные факты, уделено внимание необходимости включения этих продуктов в рацион питания.

Презентация может быть использована как педагогами дополнительного образования, так и учителями биологии в целях пропаганды здорового образа жизни при проведении уроков ОБЖ, классных часов, внеклассных мероприятий, родительских собраний. В викторине могут принимают участие не только сами ученики, но и несколько семей – ребёнок и его родители, что

способствует укреплению семьи, расширению круга знакомства, развитию познавательной активности и интеллекта.

Удобна в использовании и не требует дополнительной подготовки. Возраст участников – 10 - 15 лет. Задания разнообразны и содержательны. На усмотрение организаторов можно сформировать необходимое количество команд.

**Цель:** создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

**Задачи:**

1. Формировать отношение к правильному питанию как основной части здорового образа жизни человека, необходимости включения круп, каш, овощей и фруктов в рацион питания школьников.
2. Создать условия для устойчивой положительной мотивации бережного отношения к собственному здоровью у подростков.
3. Развивать мышление учащихся, умение работать в группе.
4. Расширить представление о продуктах питания, важности сбалансированного питания для здоровья, учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

**Оборудование:**

- мультимедийная презентация игры
- ноутбук, мультимедийный проектор, экран (интерактивная доска)
- призовой фонд

**При проведении игры - викторины используются**

**формы:**

- игровая
- воспроизводящая
- тренировочная
- творческая
- групповая

- индивидуальная

**методы:**

- репродуктивные
- эвристические
- словесно – наглядные

**Организатор и ведущие игры должны:**

- Уметь организовать работу в малых группах, создать благоприятную атмосферу для творческой работы.
- Подготовиться к игре, знать её содержание, иметь навыки работы с компьютером, мультимедийным оборудованием.
- Сформировать жюри или назначить счетчика.
- Сформировать призовой фонд игры.

Игра -викторина «Здорового аппетита!» включает 22 вопроса (вопросы и ответы викторины см. приложение 1)

**Пояснение к проведению викторины.**

***Вопросы 1- 6.***

В первых пяти вопросах викторины нужно угадать слово по буквам, при нажатии на ячейку угаданная буква открывается. Если в слове две одинаковых буквы они открываются одновременно (при нажатии на первую, левее стоящую букву в слове). Слово угадано, когда все ячейки открыты.

***Вопросы 7 – 9.*** Предложен вопрос и несколько ответов к нему. При ответе курсор направляется на ответ.

В 7 вопросе – курсор направляется на стрелку. Если ответ неправильный, слово в стрелке окрашивается в красный цвет, при правильном ответе стрелка изменяет окраску в зеленый и голубой цвета.

В 8 вопросе курсор направляется на рамку(!), **не на слово**, если ответ неправильный, цвет рамки изменяется на красный цвет, при правильном ответе цвет рамки остается без изменений, а слово и рамка совершают волнообразное движение.

В 9 вопросе курсор направляется на фигуры с названием городов. Если ответ неправильный, фигура окрашивается в красный цвет, при правильном ответе фигура мигает желтовато – зеленым цветом.

***Внимание! На слайдах с вопросами 1-8 не кликать по полю слайда, а только по ячейкам, иначе автоматически перейдете на следующий слайд. На слайдах № 5, 12 добавлены анимации, поэтому после ответа еще раз наведите курсор на слайд и кликните левой кнопкой мыши, чтобы появилась дополнительная информация.***

***Вопросы 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21.***

При наведении курсора на слайд на экране появляется вопрос, после ответа участников викторины, организатор наводит курсор на «ответ», на экране появляется правильный ответ с иллюстрацией. Переход к следующему слайду происходит при помощи клика на надпись «к вопросам викторины» в правом углу слайда левой кнопкой мыши.

***Вопросы 17, 22.*** Курсор направляется на слово, если слово угадано не верно, оно изменяет окраску на красный цвет, правильно угаданное слово, изменяет масштаб (увеличивается).

***Игра - викторина содержит информационные слайды № 9, 11, 14, 15, 16, 26, 32, 47, 50, 51***(см. приложение 2).

***Призы:*** команде – победителю: фруктовая корзина, остальным участникам - сборники рецептов.

## Вопросы и ответы викторины

### I. «Щи да каша – пища наша»

1. Вопрос. Полба - древнейший вид зерна, из которого варили каши, о которой упоминается в сказке А.С. Пушкина «Сказка о попе и о его работнике Балде». Что это за зерно?

**Ответ:** Пшеница. Полба – это вид мягкой пшеницы, прародительницы пшеницы сегодняшней. В полбе, в отличие от пшеницы, самое большое количество белка. Каша из полбы имеет приятный ореховый аромат и невероятно полезна, особенно для детей. В полбе более высокое содержание железа, протеина и витаминов группы В, чем в обычной пшенице. Содержащиеся в полбе особые растворимые углеводы обладают способностью укреплять иммунную систему. Кроме этого, полба очень легко и быстро усваивается организмом.

2. Вопрос. Это холодный суп из кваса с отварной свекольной ботвой, луком и рыбой.

**Ответ:** Ботвинья упоминается в XVI веке как распространенное кушанье, в частности для слуг богатого дома и монахов. А происхождения ботвинья самого что ни на есть крестьянского, поскольку с незапамятных времен в русских селах и деревнях делали ее на домашнем квасе, на дикорастущих и огородных травах и овощах. В России XIX-говека это первое блюдо было не менее популярно, чем щи и уха. Умение готовить такое блюдо считалось обязательным для любой хозяйки. Было даже присловье: «Какова Аксинья, такова и ботвинья». А если кого-то хотели упрекнуть в забывчивости, то говорили: «Спроси Устинью Саввишну про ботвинью давешню».

Постепенно с деревенского стола ботвинья перекочевала на стол помещичий, оттуда в дома горожан, а там и в меню великосветских обедов и

самых модных ресторанов. В. А. Гиляровский пишет, что в Москве были трактиры, куда знатоки ходили откусать именно холодную ботвинью.

3. Вопрос. Эту крупу российские солдаты прозвали «шрапнелью», за изысканный цвет она названа «жемчужной» Как называется каша из этой крупы?

4. Вопрос. Какую кашу любил употреблять в пищу Пётр I?

**Ответ: Ячневую.** Ячменное зерно когда-то использовалось как мерило длины и веса. Пять очищенных зёрен ячменя соответствовали арабскому карату весом 0,2232 г. А три ячменных зёрнышка по длине равны одному английскому дюйму (2,54 см). Даже известным древним философом Авиценной, жившим в 980—1037 годах, было сказано о том, что ячмень обладает очищающими свойствами, он выводит из организма шлаки и токсины, и нейтрализует аллергические реакции.

5. Вопрос. Эта крупа на Руси производилась в небольших количествах и попадала на столы только аристократов, простой народ ее не знал. Широкое распространение эта крупа получила лишь в СССР. Дешевый, а потому общедоступный продукт быстро полюбился миллионам советских граждан.

**Ответ:** Несмотря на то, что выращивать пшеницу люди стали еще до н.э., манная крупа появилась гораздо позже. На территории нынешней России её стали производить, причём в небольших количествах, в старорусские времена. Манная каша считалась деликатесом, а потому предназначалась лишь знати и богачам. Чаще всего манную крупу использовали для варки, то есть для приготовления манной каши. Это блюдо стало ключевым в меню детских садов, школ, и общественных столовых.

6. Вопрос. Как в старину на Руси называлась сильно разваренная каша, разжиженная водой, маслом или горячим молоком, с добавлением лесных трав и лука.

**Ответ:** К кашам по характеру пищевого сырья близки и такие блюда, как мучные кисели — овсяный, гороховый, ржаной. Кашки и разные кисели любят готовить в Центральной России, на Урале, в Сибири. В то же время в некоторых районах Предуралья и Зауралья сохранилось употребление и русских кислых «твердых» киселей — ржаного и овсяного, которые едят как сладкое блюдо, лакомство, холодными, с медово-ягодной подливой. Овсяные, ржаные, пшеничные кисели относятся к древнейшим русским кушаньям. Им более 1000 лет.

История о том, как кисель спас город, описана в «Повести временных лет». О том, как любили русские кисель и сколько его ели, говорит тот факт, что в крупных городах была даже такая профессия — «кисельщик». И кисели, приготовленные в больших количествах, продавались во многих людных местах.

7. Вопрос. Это блюдо варят из кукурузной муки, оно была основной пищей румынских и молдавских крестьян, поскольку кукуруза не облагалась налогом. Часто заменяла хлеб. Как оно называется?

**Ответ:** *Мамалыга.* Мамалыга — это круто заваренная каша из кукурузной крупы. По вкусу, консистенции и внешнему виду отличается от всех остальных каш. Режется ниткой или специальным деревянным ножом. История мамалыги насчитывает уже более трех столетий.

8. Вопрос. Эту кашу варят из очищенных семян проса. В некоторых российских регионах при сватовстве невеста должна была подать гостям эту кашу. Замуж брали только ту, у которой каша получалась рассыпчатой и без специфической горчинки.

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

**Ответ:** **Город Воронеж.**

10. Вопрос. Наши предки называли её «царицей круп» и часто баловали себя



различными блюдами из этой крупы. В наше время она успешно используется для приготовления супов, каш, пудингов, запеканок и даже котлет.

**Ответ:** Самой полезной крупой из всех существующих является гречка. Богатая такими минералами и микроэлементами, как железо, кальций, магний, цинк, фосфор, йод, медь, она представляет собой ценнейший для человеческого организма продукт питания.

11. Вопрос. Им питается половина населения земного шара. В России он известен со Средневековья под названием «сарацинское пшено», но массово выращивать его начали только в XIX веке. Зато в исламских странах существует мера веса, равная одному зерну – арузза, составляющая 0,0186 г.

**Ответ:** Рис. Почти на 8% рисовые зерна состоят из белков. Растительного белка глютена, способного вызывать аллергическую реакцию, рис, в отличие от других злаков, не содержит. На 78% рис состоит из сложных углеводов, обеспечивающих длительный приток энергии. Рис содержит большое количество калия, нейтрализующего действие соли из других продуктов, на организм. Сама рисовая крупа соли почти не содержит, что позволяет рекомендовать её для употребления людям с почечными и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Имеется в рисе также фосфор, цинк, кальций, железо, йод и витамины группы В – В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В3 (ниацин) и В6, способствующие укреплению нервной системы и играющие важную роль в преобразовании питательных веществ в человеческом организме в энергию.

## II. Овощи и фрукты полезные продукты

12. Вопрос. Он был первым овощем, закрытым в консервную банку, но при этом не потерял свои полезные свойства?

**Ответ:** Консервация гороха является оптимальным способом заготовки, в целях длительного хранения, ведь при консервации, большинство

витаминов и питательных веществ сохраняется. Консервированный зеленый горошек вырабатывают из молодых зерен специальных сортов в молочной стадии зрелости, когда они особенно нежны и наиболее богаты сахаром и витаминами. Впервые консервированием горошка стали заниматься в Голландии, а затем в XVIII—XIX веках и по всей Европе. В дореволюционной России консервированный зеленый горошек выпускал единственный в стране завод Пореченский, и он шел в основном на экспорт.

13. Вопрос. В начале 18 век это овощ в Англии был большой редкостью, а врачи соревновались в поиске его отрицательных качеств. Одни считали его ядовитым, другие "охлаждающим" и вызывающим простуду. Этот овощ улучшает память, укрепляет сердечно-сосудистую систему, помогает сохранить здоровье зубов и дёсен. В Индии этот овощ растёт в лесу, обвивая деревья, как лианы. В России растёт на грядках. Что это за овощ?

**Ответ:** Огурец появился в культуре более 6 тысяч лет назад. Родина этого вида — тропические и субтропические районы Индии, подножия Гималаев, где он до сих пор растёт в естественных условиях. Огурцы богаты сложными органическими веществами, которые играют важную роль в обмене веществ. Эти вещества способствуют усвоению других продуктов питания и улучшают пищеварение. Они возбуждают аппетит.

14. Вопрос. На Руси это овощ долгое время называли "бешенными ягодами. В книге "Полное руководство по садоводству" (1774 г. издания), писалось: "Плоды эти крайне вредны, так как сводят с ума тех, кто их поедает".

**Ответ:** Свежие помидоры и томатный сок полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях из-за большого содержания в них железа и калия, а также томаты полезны при гастритах с пониженной кислотностью, общем упадке сил, ослаблении памяти, малокровии. Томатный сок снижает кровяное давление, кроме того, повышенное содержание пектиновых веществ в томате способствует снижению холестерина в крови. Благодаря высокому

содержанию биологически активных веществ томаты регулируют обменные процессы и деятельность желудочно-кишечного тракта, усиливают работу почек и половых желез.

15. Вопрос. Специалисты до сих пор не решили, овощем или фруктом он является. Родом это растение из Бразилии, а в Европу он попал в конце XVIII века. В России его можно выращивать в теплицах.

**Ответ:** Ананас отличается прекрасным ароматом свежей клубники, он сочный и мясистый на вкус. В состав мякоти ананаса входят 15% сахаров, а также кислоты, жиры, белки, алкалоиды. Витамины в ананасе являются прекрасными стимуляторами бодрости и хорошего самочувствия. Мякоть и сок плода содержит следующие группы витаминов: А, В1, В2, В3, В12, С, Е, РР. Следует отметить, что составная доля витамина С в мякоти ананаса составляет 40мг/%, поэтому он показан как стимулятор иммунной системы человека.

16. Вопрос. Картофель на Руси раньше не знали. Заменял его другой овощ. Его запекали в печи, ели сырым. В нём много витаминов и полезных веществ. Как он называется?

**Ответ:** Репа. В Древнем Египте её считали пищей рабов, а в Риме она была уже одной из наиболее распространенных и употребляемых в пищу овощных культур. В Россию репа пришла из Греции. Репа служила основным профилактическим средством, спасавших крестьянских детей от рахита, заболеваний костей, крови, отвары из нее применялись как отхаркивающее и мочегонное.

17. Вопрос. Дословный перевод названия этого всеми любимого плода с тюркских языков – ослиный огурец. В Древнем Египте эти плоды «хоронили» вместе с умершими фараонами, чтобы они и в потустороннем мире имели возможность насладиться вкусными плодами.

Ответ: Арбуз. Родиной арбузов является пустыня Калахари в Южной Африке. Там до сих пор встречаются дикие арбузы небольших размеров (с теннисный мяч) и весом около 200 грамм. Сеять арбузы, а не ввозить из других стран, начали только в середине 17 века. В то далекое время арбузы не ели свежими. Пока арбузы длительное время доставляли к царскому столу из-за границы, они теряли свежесть и становились непригодными для употребления в свежем виде. Поэтому арбузы ели только после длительного вымачивания и варки в сахарном сиропе с пряностями и перцем! Даже когда арбузы начали выращивать в России, их еще долго не употребляли свежими, а подавали во дворцах вымоченными в сахарном сиропе.

18. Вопрос. В Китае это растение называют морским женьшенем. Ее используют для повышения работоспособности и восстановления сил.

**Ответ:** Ламинария - морская капуста, улучшает работу центральной нервной системы, повышает физическую и умственную активность. Содержит большое количество брома и йода.

19. Вопрос. Это самый крупный из всех существующих овощей на Земле. Встречаются индивидуумы весом 200 кг. Что это за овощ?

**Ответ:** Тыква очень вкусный и полезный овощ, который содержит большое количество витаминов. В мякоти тыквы содержится много ценного для детского организма витамина D, который усиливает жизнедеятельность и ускоряет рост детей.

20. Вопрос. Это растение сначала выращивали не ради сладкого корня, а для получения ароматных зерен и зелени, которые использовались как специи и лекарства. В Европе этот корнеплод считается овощем и фруктом одновременно. Португальцы, например, производят и продают из него джем.

**Ответ:** Морковь. Полезные свойства моркови используются в питании человека. Полезно погрызть сырую морковь, так как это укрепляет десны. Так

как витамин А способствует росту, то морковь особенно полезна детям. Этот витамин необходим для нормального зрения, он поддерживает в хорошем состоянии кожу и слизистые оболочки. Морковь, блюда из моркови и особенно морковный сок используются в лечебном питании при, заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, малокровии, полиартрите, нарушениях минерального обмена.

21. Вопрос. Примерно за 500 лет до н. э., когда в Европе в пищу употреблялись только «вершки», в Азии уже отдавали предпочтение ее «корешкам», которые оказались и сытнее и вкуснее. Вскоре и европейцы стали рассматривать её главным образом как корнеплод. Во все времена и у разных народов она считалась исключительно целебным продуктом. Еще "отец медицины" Гиппократ признал ее полезной для лечения больных и включал в состав десятков лекарственных прописей.

*Ответ:* Свекла. На Руси свеклу запекали в печи и подавали к чаю. Согласно легендам, этот овощ весьма ценили богатыри, так как считали, что он придает силу и помогает бороться с различными недугами. Красавицы использовали свеклу в косметических целях – румянили ее щеки. В свекле содержится много железа, из всех растительных продуктов по содержанию железа свекла стоит на втором месте после чеснока. А по содержанию йода свеклу опережает одна лишь морская капуста. Насыщая организм полезными веществами, обладая мощными антиоксидантными свойствами красная свекла полезна для всех.

22. Вопрос. В древних мифах эти плоды являются символом знания, мудрости и солнечного тепла. Царица Елизавета Петровна, ненавидела их и запрещала придворным употреблять в пищу.

*Ответ:* Яблоки

**Легенда Петровских времен о воронежском мельнике Остапе.**

"Как-то во сне привиделась Остапу мельница, которую он захотел в Воронеже построить. Да не простая, а чтоб дивились на нее все иностранные царские прихлебатели, что ученостью своею кичились и русских людей за быдло держали. Дошло до начальства. Рукой махнули – тоже дело полезное, строй! И соорудил Остап чудо-мельницу на горе, неподалеку от крепости, дорогу к ней замостил и рядом на юру построил амбар для приемки зерна. Внутри лари завел с отборным ячменем да житом, южною яровой пшеницею да заморским овсом: это для важных особ, чтоб на заказ муку либо крупу смолоть. Цену за помол тоже назначил божескую и рассчитал, что окупит свою мельницу года за два. А однажды заехал к нему сам царь Петр Первый, который в то время в Воронеже корабли строил. А у мельника манка пошла первосортного помола.

И угостил мельник гостя манной кашей, сваренной на молоке, со сливочным маслом поверх горячего яства в небольшом горшочке. Отведал государь новое блюдо, отер губы и расцеловал мельника! "Сроду такого кушанья не едал! Быть тебе еще и ресторатором! И торговать беспошлинно во веки веков!"

**История о том, как кисель спас город.**

**Из «Повести временных лет»**

В год 6505 (997). Пошел Владимир к Новгороду за северными воинами против печенегов, так как была в это время непрерывная великая война. Узнали печенеги, что нет князя, пришли и стали под Белгородом. И не давали выйти из города, и был в городе голод сильный, и не мог Владимир пойти к нему, так как не собрались еще к нему воины, а печенегов было многое множество. И затянулась осада города, и начался среди горожан сильный

голод. И собрали вече в городе и сказали: «Вот уже скоро умрем от голода, а от князя помощи нет. Разве лучше нам так умереть? Сдадимся печенегам — кого оставят в живых, а кого умертвят; все равно помираем от голода». И так порешили на вече. Был же один старец, который не был на том вече, и спросил он: «Зачем собрали люди вече?» И поведали ему, что завтра горожане хотят сдаться печенегам. Услышав об этом, послал он за городскими старейшинами и сказал им: «Слышал, что хотите сдаться печенегам». Они же ответили: «Не стерпят люди голода». И сказал им: «Послушайте меня, не сдавайтесь еще три дня и сделайте то, что я вам велю». Они же с радостью обещали послушаться. И сказал им: «Соберите по горсти овса, пшеницы или отрубей». Они же охотно пошли и собрали. И повелел женщинам сделать болтушку, на чем кисель варят, и велел копать колодец и поставить в него кадь и налить ее болтушкой. И велел копать другой колодец и поставить в него другую кадь. Повелел им поискать меду. Они же пошли и взяли лукошко меду, которое было спрятано в княжеской медуше. И приказал сделать из него пресладкую сыту и влить в кадь во втором колодце.

На следующий же день повелел он послать за печенегами. И сказали горожане, придя к печенегам: «Возьмите от нас заложников, а сами войдите человек с десять в город, чтобы посмотреть, что творится в городе нашем». Печенеги же обрадовались, подумав, что хотят им сдаться, а сами выбрали лучших мужей в своих родах и послали в город, чтобы проведали, что делается у тех в городе. И пришли они в город, и сказали им люди: «Зачем губите себя? Разве можете перестоять нас? Если будете стоять и десять лет, то что сделаете нам? Ибо имеем мы пищу от земли. Если не верите, то посмотрите своими глазами». И привели их к колодцу, где была болтушка для киселя, и почерпнули ведром и вылили в латки. И стали варить у них на глазах; когда сварили кисель, взяли его, и пришли к другому колодцу, и почерпнули сыты из колодца, и стали есть сперва сами, а потом и печенеги. И удивились те и сказали: «Не поверят нам князи наши, если не отведают сами». Люди же налили им корчагу кисельного раствора и сыты из колодца и дали

печенегам. Они же, вернувшись, поведали все, что было. И, сварив кисель, ели князя печенежские и дивились. И, взяв своих заложников, а белгородских пустив, поднялись и пошли от города восвояси.

### **Стихи для ведущих**

#### **Ведущий:**

Главное в жизни - это здоровье.

С детства попробуйте это понять.

Главная ценность- это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Наши болезни расскажут потом,

Как мы живём и что мы жуём.

Спортом тело своё укрепляйте!

Пищу полезную употребляйте!

Желаю вам цвести, расти

#### **Ведущий:**

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.

-Здоровья и хорошего аппетита вам, ребята!



Рецепт киселя из «Словаря поваренного, приспешничьего, кондиторского и дистиллаторского», выпущенного в Санкт-Петербурге в 1795-97 годах.

### К и с е л ь.

Опнять ржаного пѣста, когда пекутъ хлѣбы, развесити водою, и процѣдивъ сквозь сито, сварить, пока начнешь садиться. Остудивъ, подавать съ молокомъ.

*Кисель овсяной.* Намочить на ночь овсяной муки; по утру процѣпить, развесити водою, и сваривъ по вышесказанному, остудивъ и подавать съ молокомъ.

### Кисель молочной.

Намочить водою ошрубей ржаныхъ или пшеничныхъ, чрезъ субли процѣпить; процѣженному дать опстояться и воду слить съ сулою; процѣженному дать оппорять, пока вода опстоявшаяся опъ сулою сдѣлается чиста. Сего сулою, взявъ нѣсколько ложекъ, варить въ молокѣ; когда начнешь садиться, слить въ формы и застудивъ, подавать на блюдь съ сливками.

Ошпанки сулою, наливъ водою, держать для другихъ вареній; надобно воду, ежедневно савая, наполнять свѣжею, чптобъ сулой не прозѣть.

Таковымъ же образомъ дѣлають сулой изъ овсяной несѣнной муки.