Интеллектуальная игра «Человек есть то, что он ест»

( Внеклассное мероприятие( 45 минут)

Автор: учитель биологии МБОУ « СОШ № 35 г. Чебоксары

Голубецкая Марина Юрьевна.

Подготовительный этап:

1. 3-4 команды по 5-7 человек ( 8-9 классы)
2. Домашнее задание командам: название команд, эмблема, девиз; приготовить блюдо( полезное, его презентовать)
3. Выбор жюри( 3-5 человек)
4. Подготовить 2 человека - врачи диетологи( выступления о правильном, рациональном питании)
5. Черный ящик ( в нем глицерин, сахар, соль и др.)
6. Подготовить презентацию.

Ход мероприятия:

**Ведущий**: Добрый день дорогие ребята, участники и болельщики, уважаемые гости. Сегодня мы с вами встретились на интеллектуальной игре « Человек есть то, что он ест», сегодня мы поговорим о правильном питании и попробуем выяснить : «Как нужно питаться, чтобы быть здоровыми? »

**Эпиграф «** Однажды был такой обед, где с хреном кушали паштет,

Где пирамида из котлет была усыпана корицей,

Где поросёнок с чечевицей стоял обвитый в колбасах,

А гусь копченый весь в цветах,

А вот обед, где ветчина была с изюмом подана!!!

Вот редька горькая с сметаной!

Вот с черносливом суп овсяный, с лавровым листом колбаса,

С ершами – соус из морошки, с брусникою- телячьи ножки!»

( В. С. Филимонов)

1. **Представление команд и членов жюри**

Давайте познакомимся с нашими командами( представление команд), а также с членами уважаемого жюри ( представление жюри)

**Ведущий:** Последние десятилетия характеризуются значительным возрастанием интереса к проблеме питания человека и это неудивительно, т.к. правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранения здоровья. В то же время ответ на вопрос « Что же значит правильно питаться?» остаётся спорным. Существует много взглядов на питание: одни люди придерживаются вегетарианской кухни, другие предпочитают сыроядение и тд. И чтобы разобраться во всем этом сегодня у нас в гостях врач- диетолог….

**(**Мы предоставим слово наши гостям Врачам- диетологам они нам расскажут о правильном питании ( Выступление сопровождается презентацией)

1. **Выступления врачей- диетологов о правильном питании**(3-5 минут)

**Ведущий:** Спасибо. Все пожелания мы учтем и запомним.

И так мы начинаем.

1. **Разминка для команд** ( за каждый правильный ответ-1 балл)

( Если ребята знают ответ, поднимают руку с фруктом)

А) В кусочке сдобного теста

Нашлось для начинки место

Внутри не бывает пусто

Есть мясо или капуста ( Пирог)

|  |
| --- |
|  |

Б) На поле родился

На заводе варился

На столе растворился (сахар)

В) Очень любят дети

холодок в пакете

Холодок, холодок

Дай лизнуть тебя разок ( мороженое)

|  |
| --- |
|  |
|  |

Г) Что на свете всех дороже ( здоровье)

Б) Белые силачи рубят калачи ( зубы)

Д) В воде родится, а воды боится( соль)

Ведущий: уважаемое жюри фиксирует правильные ответы.

**4**. **Первый тур** ( за каждый правильный ответ- 5 баллов)

А) Объясните поговорку « Завтрак - съешь сам, обедом поделись с другом , а ужин отдай врагу» ( В первой половине дня энергозатраты организма больше, чем вечером. Перед сном не нужно наедаться.- нагрузка на организм )

Б) В пищевых рационах жителей Севера, эскимосов преобладает жир. Какое это имеет значение? ( Источник Е, источник эндогенной воды, теплоизоляция)

В) Для какой работы организм в качестве источники энергии использует жир? А для какой углеводы? ( жиры для длительной работы, углеводы - для кратковременной, энергоёмкой работы)

Г) Можно ли запасать витамины в организме впрок? Если можно, то какие?( Нет .Кроме А и Д- в печени)

**5** **Второй тур Биодиктант (** в течении 5 мин. Письменно отвечают на вопросы

За каждый правильный ответ-1 балл)- ведущий читает вопросы в слух.

1. Органические вещества, обеспечивающие ускорение химических реакций в организме? …( Ферменты)
2. Как называется запас животного крахмала в печени?...( Гликоген)
3. Защитное бактерицидное действие в ротовой полости выполняет какое вещество?...( Лизоцим)
4. Под действием ферментов Жиры расщепляются до…? ( Глицерина и жирных кислот)
5. Под действием ферментов Белки расщепляются до…? ( Аминокислот)
6. Под действием ферментов Углеводы расщепляются до…? ( Глюкозы)

**6 Третий тур** ( Предлагаются конверты в них задания)

- уважаемые участники в конвертах находятся задания в течении 5минут вы должны их выполнить, обсудить, а затем озвучить.

В каждом конверте :

**1 Памятка « Золотое правило питания»**

**В питании человека должны в максимальной степени использоваться продукты, сохранившие свои естественные биологические свойства. При приготовлении продуктов следует стремиться к максимально полному сохранению заключенной в них живой энергии и исключению искусственных концентрированных продуктов, сахара, соли, консервантов, муки и кулинарных изделий из муки.**

**2 Кухни разных народов:**

**А) Китайская кухня:**

Богата овощами и сравнительно бедна жиром. Очень быстрое приготовление овощей на сильном жару с добавлением необходимого количества масла и при постоянном их перемешивании позволяет достаточно хорошо сохранить витамины. Соусы, которых много в этой кухне, содержат много соли.

**Б) Американская кухня**

Преобладает высококалорийная пища. Популярны многослойные бутерброды с ветчиной. Беконом, паштетом, часто используемые закуски ( например, ломтики жаренного картофеля) содержат избыток жира и соли. Распространенны полуфабрикаты. Много фруктов и овощей- свежих и замороженных.

**В) Русская кухня**

Основу составляют грибы, рыба, овощи ( огурцы, капуста. редька, свекла, лук. чеснок). Широко применяются мясные блюда ( жаркое, студень, гуляш), молоко, масло, сметана. Популярны каши с добавлением меда, мучные изделия ( хлеб)

**Г) Мексиканская кухня**

Основные блюда- рис, злаковые, бобы и жареные цыплята- жира содержат мало. Салаты богаты жирами, но жиры эти по преимуществу мононенасыщенные. Следует учитывать высокое содержание в поджариваемых с салом бобах и в « буррито» из говядины с сыром и сметаной.

**Д) Японская кухня**

Её основу составляют богатые белками соевые продукты, рыба, овощи, мучные изделия и рис. Блюда японской кухни содержат мало жира; морские водоросли, широко используемые в этой кухне , богаты микроэлементами. Применяют очень много соли.

1. **План работы в группах**

А) Прочитайте и проанализируйте выданный текст

Б) Занесите необходимую информацию в таблицу( пользуясь правилом)

В) Подготовьте устое сообщение для других групп

**5 Таблица для заполнения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид национальной кухни | Достоинства | Недостатки |
|  |  |  |

Жюри оценивает по следующим критериям:

1. Обоснованность выводов
2. Их соответствие « Золотому правилу»
3. Доступность изложения

**Ведущий**: Пока наши команды отвечают на вопросы, Игра со зрителями.( за правильный ответ- приз)

Вопросы для болельщиков)- 5-7 минут игра со зрителями.

**Ведущий** : Спасибо. А теперь слово нашим командам.( защита )

**Ведущий** : Командам большое спасибо. Пока уважаемое жюри подводит итоги нашей игры. Я хочу предложить вашему вниманию **Волшебный ящик.** В нем находятся **3 вещества:**

**1 Вещество,** которое используют в косметике, фармацевтике, пищевой промышленности, его добавляют в зубные пасты и кондитерские изделия, для предотвращения высыхания и кристаллизации. Это вещество содержится в красных винах, например «бургунском». Если бокал с вином покачать, то иногда на стенках бокала остается медленно стекающая пленка. Это считается признаком высокого качества вина и объясняется присутствием….. (**глицерина**)

**2 Вещество** Семь тысяч лет назад на дне высохшего древнего моря люди обнаружили залежи белого кристаллического вещества . Люди стали применять его в своем хозяйстве. Позднее люди научились выпаривать это вещество из морской воды. Это единственное природное вещество, которое мы используем в своем первозданном виде. Что это за вещество? ( **соль)**

**3 вещество** Это вещество впервые получали в Древней Индии. И первое время его использовали как лекарственное средство, только позднее стали использовать как продукт питания. В России долгое время оно было доступно только для царского стола и высшей знати. Распространённым продуктом это вещество стало только в середине 17 века, когда в моду вошёл чай, а потом кофе. В России это вещество получали из свеклы. Это хороший источник энергии для человеческого организма, стимулирующий силу, ум, память и выносливость. Что это за вещество? ( **Сахар)**

**Ведущий:** Слово предоставляется жюри ( подведение итогов, награждение команд)

**Спасибо всем за игру. И в заключении хочется сказать словами Японских мудрецов: « Чтоб мудро жизнь прожить,**

**Знать надобно не мало.**

**Два важных правила запомни для начала.**

**Ты лучше голодай, чем что попало есть.**

**Ты лучше будь один, чем вместе с кем попало.»**

**Я Желаю всем здоровья, удачи и счастья. Спасибо всем!!!**