

# Материалы для проведения мероприятий на тему «Здоровое питание»

(для учащихся разных классов)

*Цели и задачи мероприятий на тему «Здоровое питание»:* дать учащимся основные знания о здоровом (правильном, рациональном, разумном) питании; объяснить ребятам роль правильного питания в сохранении здоровья человека; формировать у детей умение правильного составления рациона питания; познакомить школьников с интересными фактами по теме мероприятия.

## Головоломка

Используйте уже имеющиеся буквы и заполните данную форму названиями некоторых овощей.

*Верхний рисунок – задание, нижний рисунок – ответ.*

	у					с								р						к
									р											
									о											

									м											
т	у	р	н	е	п	с			о				р	е	д	и	с	к	а	
	к					в		п	е	р	е	ц		е					и	
	р					е				к				д					н	
	о					к	а	р	т	о	ф	е	л	ь					з	
	п					л				в				к					а	
						а				ь				а						

## Пословицы и поговорки

Хлеб – всему голова.

Кто хорошо ест – тот хорошо работает.

Гречневая каша – мать наша, а хлебец ржаной – отец родной.

Поешь рыбки – будут ноги прятки.

Щи да каша – пища наша.

Без соли невкусно, а без хлеба несытно.

По яблоку в день – и доктор не надобен.

Скорый едок – спорый работник.

Кто ест скоро, тот и работает споро.

Лук семь недугов лечит.

Лук да баня все правят.

Хлеба ни куска, так и в тереме тоска.

Хлеб батюшка, водица матушка.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Хлеба ни куска, так и в горле тоска.

Хлеба ни куска, так и в тереме тоска, а хлеба край, так и под елью рай.

Хлеб на стол, так и стол престол; а хлеба ни куска – и стол доска.

Добрый повар стоит доктора.

В здоровом теле – здоровый дух.

## Подумайте...

Каким знаменитым художникам принадлежат следующие картины: «Шоколадница», «Завтрак аристократа», «Едоки картофеля», «Завтрак на траве», «Чаепитие в Мытищах»?

Ответ: «Шоколадница» - Жан Этьен Лиотар, «Завтрак аристократа» - П.А. Федотов, «Едоки картофеля» - Винсент Ван Гог, «Завтрак на траве» - Эдуард Мане, «Чаепитие в Мытицах» - В.Г. Перов.

### Головоломка

Какую одну и ту же букву следует поставить вместо точек, чтобы стало возможным вписать в данную форму по вертикальным рядам названия одиннадцати видов фруктов и ягод?

Верхний рисунок – задание, нижний рисунок – ответ (вписать следует букву «н»).

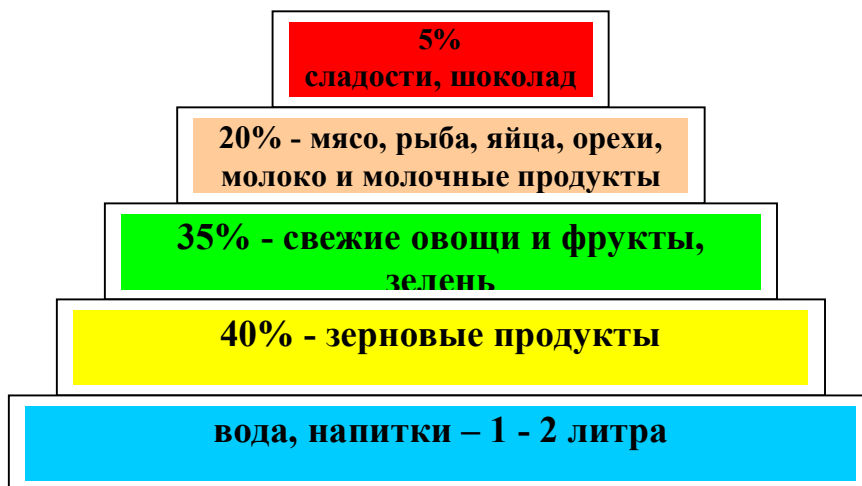

	З									
Б	Е	М	Л		Р		Б	К		К
Р	М	А	И	Г	Я	А	А	А	Ч	Л
У	Л	Л	М	Р	Б	Н	Н	Л	Е	У
С	Я	И	О	А	И	А	А	И	Р	Б
Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
И	И	А		А	А	А		А	И	И
К	К			Т		С			К	К
А	А								А	А

### Конкурс «Кубанское - значит отличное!»

**Задание:** командам предлагается набор карточек с изображением продуктов кубанских производителей (см. приложение), отмеченных знаком «Качество Кубань», их которых необходимо сложить рациональную пирамиду (набор продуктов, который должен покрывать энергетические затраты организма, иметь определенные составные части в определенном соотношении; помогает сохранить здоровье, поддерживает высокую работоспособность, повышает сопротивляемость вредным факторам окружающей среды).

**Примечание:** оценивается правильность расположения продуктов в пирамиде, в случае озвучивания командой процентного соотношения продуктов в пирамиде команде начисляются дополнительные баллы)

#### Рациональная пирамида (ориентир)



#### Рациональная пирамида «Кубанское - значит отличное!»



## Конкурс «Этикетка – визитная карточка товара»

Задание:

- 1) объяснить смысл выражения «Этикетка – визитная карточка товара»;
- 2) **рисунком** ответить на вопрос: какая информация о товаре (например, упаковка печенья) должна содержаться на его этикетке?

**Примечание.** На этикетке обязательно должна содержаться следующая информация о товаре (упаковка печенья): наименование и вид продукта, масса нетто продукта, состав продукта, пищевая ценность, дата изготовления, срок годности, условия хранения, информация об изготовителе.