

ИНТЕРАКТИВНАЯ ИГРА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



НАЧАТЬ ИГРУ

ИГРА

«Правильное питание – путь к здоровью»

Овощи и фрукты

1

2

3

4

5

6

*Щи да каша –
пища наша*

1

2

3

4

5

6

*Пейте, дети,
молоко*

1

2

3

4

5

6

ВЫХОД

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

1

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



ОВОЩИ И ФРУКТЫ

2

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.



ОВОЩИ И ФРУКТЫ

3

На Руси это овощ долгое время называли "бешенными ягодами». Позже выяснили, что он полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях из-за большого содержания в них железа и калия, а также полезен при общем упадке сил, ослаблении памяти, малокровии.



ОВОЩИ И ФРУКТЫ

4

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?



ОВОЩИ И ФРУКТЫ

5

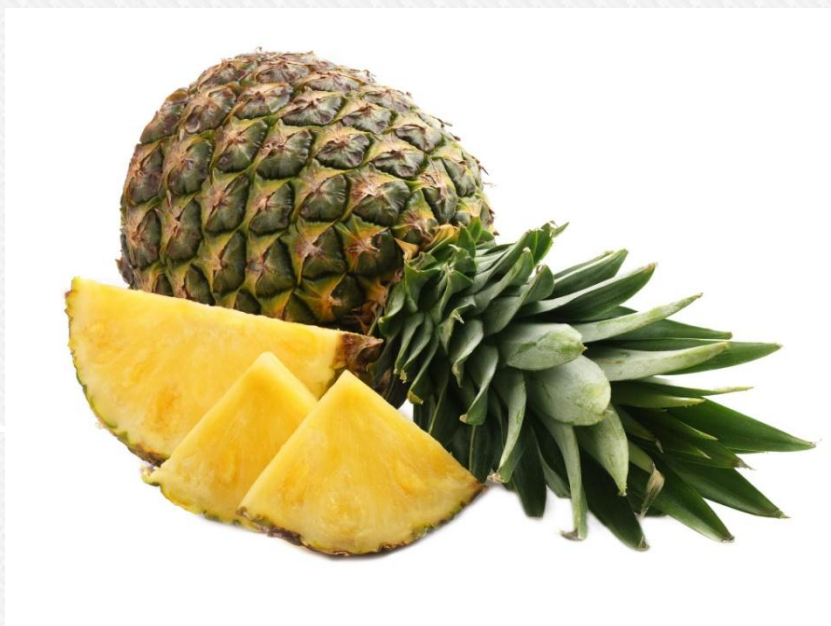
Это растение сначала выращивали не ради сладкого корня, а для получения ароматных зерен и зелени, которые использовались как специи и лекарства. В Европе этот корнеплод считается овощем и фруктом одновременно.



ОВОЩИ И ФРУКТЫ

6

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.



Щи да каша – пища наша

1

Какую кашу любил употреблять в пищу Пётр I?



Ячневую



Щи да каша – пища наша

2

В сказке А.С. Пушкина «Сказка о попе и о его работнике Балде» упоминается каша из полбы. Что это за зерно?

Пшеница.



Щи да каша – пища наша

3

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

Ботвинья



Щи да каша – пища наша

4

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

Перловая



Щи да каша – пища наша

5

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.



гречка



Щи да каша – пища наша

6

В России эта крупа известна со Средневековья под названием «сарацинское пшено», но массово выращивать её начали только в XIX веке.



Рис



Пейте, дети, молоко!

1

Что получается при скисании молока?

Простокваша



Регулярное употребление простокваши способствует: повышению количества полезных бактерий в кишечнике; нормализации нервной системы и улучшению эмоционального фона; выводу вредных веществ из организма; укреплению волос, ногтей и костной ткани; повышению защитных сил



Пейте, дети, молоко!

2

Что получают при взбивании сливок?



Сливочное масло **увеличивает работоспособность человека и снижает утомляемость**. В масле содержится большое количество витамина D, который отвечает за усвоение кальция, так необходимого костям.



Пейте, дети, молоко!

3

Он полезный, нежный, вкусный –
Прибавляет аппетит.

Тем, кто ест его на завтрак,
Кальций зубки укрепит.

С молока его готовят –
Проявляя мастерство.

Очень хочется, бывает,
Есть в варениках его.

Даже маленький щенок,
Что хотел бы съесть? ...



Пейте, дети, молоко!

4

Кисломолочный напиток, изготавливаемый обычно из молока кобылы.



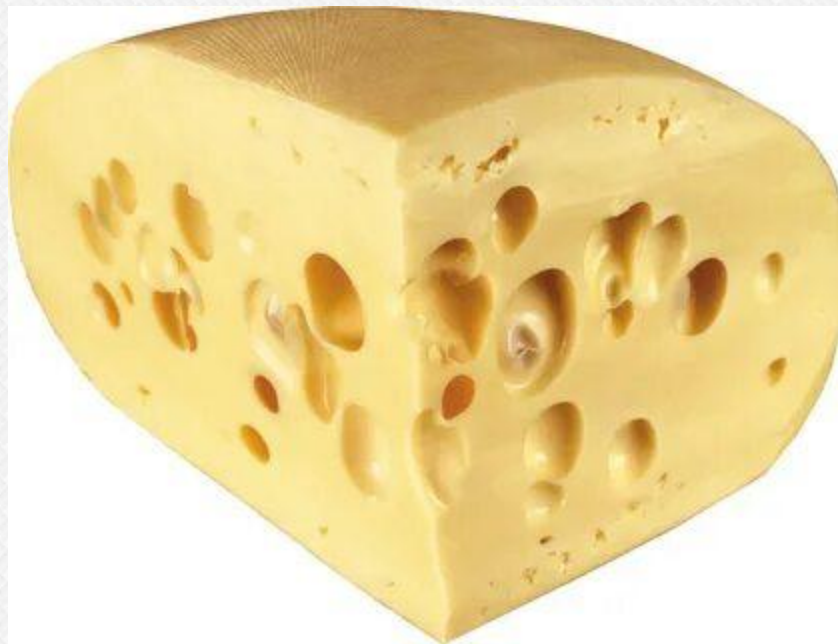
Полезные характеристики кумыса были известны еще древним целителям. Авиценна в своих трудах описывал это монгольское блюдо как придающее силы при недостатке витаминов и плохом питании.



Пейте, дети, молоко!

5

Удивляется мышонок,
Глазки лапкой трёт спросонок.
Вкус хорош, но столько дыр!
Очень странный этот



Пейте, дети, молоко!

6

Густой традиционный русский кисломолочный продукт, который получают при помощи закваски и сливок. Его родиной считается Россия. Еще в Древней Руси с прокисшего молока снимали так называемые "вершки".

