

## Сценарий интеллектуального турнира «Правильное питание-путь к успеху»

### Пояснительная записка

Сегодня перед школой стоит задача сформировать у школьников умения и способности, позволяющие свободно ориентироваться в постоянно меняющемся потоке информации, быстро находить адекватные и нестандартные решения в различных проблемных ситуациях, кратко и точно выражать свои мысли. Такие задачи в образовательном процессе решаются не только на уроках, но и при проведении научных конференций, конкурсов проектов, предметных недель, подготовке к олимпиадам, в других видах внеурочной деятельности. Одним из самых эффективных и увлекательных видов внеурочной деятельности являются, как показывает опыт работы с одаренными детьми, командные интеллектуальные игры. Они обладают большим мотивирующим потенциалом, позволяющим не только организовать уникальное творческое взаимодействие учителя и учащихся, но и создать оптимальные условия для интенсивного развития личности.

Интеллектуальные игры в образовательном процессе - это верный для школьника путь понимания и освоения мира. Командная игра, кроме учебных, решает многие воспитательные и развивающие задачи: формирует отношение каждого участника к общему делу как к своему личному, умение совместно действовать для достижения общей цели, взаимную поддержку и требовательность к себе и друг к другу, умение критически относиться к себе. Коллективные интеллектуальные игры позволяют целенаправленно влиять на личность учащегося, активизируют познавательную деятельность каждого ученика, воспитывают настойчивость, инициативность, самостоятельность, последовательность мышления, развивают память, наблюдательность, внимание.

Наблюдение за учащимися разных возрастов в процессе интеллектуальной игры убедили автора данной работы в том, что игра эффективно моделирует жизненные ситуации в условиях соревнования, создает обстоятельства не только для соперничества, но и для сопереживания, сотрудничества, взаимодействия и взаимопомощи. Решая интеллектуальные задачи, учащиеся получают удовольствие, наслаждение от расширения кругозора, от возможности продемонстрировать свои знания, от радости общения со сверстниками и старшими товарищами.

Общая цель любых интеллектуальных игр - способствовать интеллектуальному развитию личности. Задачи игр могут варьироваться в зависимости от типологии игр. Наиболее распространенные из них:

- формирование приемов умственных действий, умения применять различные методы познания;
- развитие образного и логического мышления;
- развитие способности к самостоятельной информационно познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать, интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- развитие умения ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, используя при этом адекватные языковые средства;
- развитие умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной интеллектуальной деятельности, эффективно разрешать конфликты.

Для турнира мы предлагаем несколько игр, которые могут проводиться одновременно в разных аудиториях для учащихся разного возраста одного ОУ во время проведения декадных мероприятий или проводиться для команд учащихся одного возраста, а другие ребята могут присутствовать в качестве зрителей.

Всего представленный материал содержит 8 различных по типу игр, объединенных вопросами, связанными со здоровым питанием.

## 1. Интеллектуальная игра «Шеренга» (для 5-7 классов)

Одной из популярнейших среди школьников формой обучения является сегодня интеллектуальная игра, которая активно используется учителями как на уроках, так и во внеучебной досуговой деятельности. Игра на уроке позволяет, с одной стороны, сплотить детей, создать условия для формирования взаимопонимания, умения работать в группе, с другой стороны, развивает и подчеркивает индивидуальность ребенка, создает ситуацию успеха для каждого, дает представление о поведении в условиях соревнования.

Интеллектуальная игра «Шеренга» позволяет быстро проверить знания учащимися основных понятий, способствует формированию различных приемов умственных действий (анализ, синтез, классификация, сравнение).

Суть игры заключается в следующем. Выходят желающие играть учащиеся (их количество зависит от количества вопросов) и выстраиваются в шеренгу перед доской. Учитель читает вопросы, требующие короткого однозначного ответа. Начинает игру первый от учителя учащийся. Если он дает ответ на вопрос, то становится в конец шеренги, чтобы продолжить игру, когда до него дойдет очередь. Если ответа нет, то он выходит из игры, а продолжает отвечать следующий по очереди. Игра продолжается до последнего учащегося, последний, кто остался в шеренге, считается победителем.

1. Процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения и обновления тканей. (Питание)

2. Это наиболее древняя альтернативная теория питания, исключая или ограничивающая потребление продуктов животного происхождения. (Вегетарианство)

3. Основой действия этой лечебной диеты является дозированный стресс, приводящий к активированию всех систем, в том числе к усилению обмена веществ. При этом происходит расщепление «шлаков» и как следствие – «омоложение организма» (Голодание)

4. Одноклеточные микроорганизмы (микробы), способные вызывать инфекционные заболевания. (Бактерии)

5. Поступает в организм с пищей, частично образуется в коже под действием солнечного света; участвует в регулировании обмена кальция и фосфора. (**Витамин D**)

6. Организация, занимающаяся охраной здоровья человека в мировом масштабе. По этой организации, здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. (ВОЗ)

7. Состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. (Здоровье)

8. Группа различных по клиническим проявлениям заболеваний, развивающихся вследствие резкой недостаточности витаминов в организме (разновидность витаминной недостаточности). (Авитаминоз)

9. Раздел медицины, изучающий принципы правильного, рационального питания здорового и больного человека, различные методы лечения различных заболеваний и патологических состояний с помощью изменения пищевого рациона. (Диетология)

10. Это слово произошло от латинского от лат. освобождение, избавление, обозначает невосприимчивость организма к инфекционным и неинфекционным агентам и веществам, обладающим свойствами антигена. (Иммунитет)

11. Приспособление организма к изменившимся условиям существования. (Адаптация)

12. Лечение, основанное на применении лекарственных растений. (Фитотерапия)

13. Разновидность ненасыщенных жиров, для которых характерно наличие трансизомеров жирных кислот. (Трансжиры)

14. Это уровень кислотно-щелочного баланса. Его шкала имеет деления от 0 до 14. Деление 7 называют «нейтральным показателем». Организм использует все возможные ресурсы для того, чтобы поддерживать его в рамках 7,35-7,45. Назовите ЕГО. (Уровень «РН»)

15. Продукт в натуральном или переработанном виде, употребляемый человеком в пищу (в том числе продукты детского и диетического питания). (Продукты питания или пищевые продукты)

16. Отложение жира, увеличение массы тела за счет жировой ткани. (Ожирение)

17. Совокупность процессов утилизации, превращения и выделения веществ и энергии живым организмом. Назовите двумя словами. (Обмен веществ)

18. Сложившаяся в процессе эволюции устойчивая совокупность присутствующих в организме человека видов микробов. (Микрофлора)

19. Это наука о пище и питании, о продуктах питания, о пищевых веществах и других компонентах, содержащихся в этих продуктах, об их действии и взаимодействии, об их потреблении, усвоении, расходовании и выведении из организма, об их роли в поддержании здоровья или возникновении заболеваний. (Нутрициология)

20. Некоторые заболевания напрямую связаны с недостатком или отсутствием в пище какого-либо незаменимого нутриента, например, цинга при дефиците витамина С, «куриная слепота» при недостатке витамина А, а какое заболевание развивается при нехватке в организме кальция? (Остеопороз)

21. Это питание молочно-растительными продуктами без термической обработки. (Сыроедение).

22. Родоначалником концепции отдельного питания был известный американский диетолог. Его система строго регламентирует совместимость и несовместимость пищевых продуктов. Назовите его имя. (Герберт Шелтон)

23. Прожеванная, смоченная слюной и ставшая более скользкой пища в виде комка перемещается на корень языка, попадает в глотку, а куда она попадает потом? (В пищевод)

25. В толстом кишечнике активное участие в процессах пищеварения принимают облигатные (обязательные) микроорганизмы - бифидобактерии, бактероиды, лактобактерии, кишечная палочка, энтерококки. Их называют называют...Как? (Пробиотики)

### **Интеллектуальная игра «Эрудит-лото»**

Эта простая и в то же время интереснейшая интеллектуальная игра для людей разных возрастов впервые появилась в Одессе, название ей дал всем известный Борис Бурда. Правила её следующие: игрокам задается некоторое количество вопросов (в нашем случае десять) с четырьмя вариантами ответов. Ответы обсуждаются в команде в течение 1 минуты (на первые игры достаточно 30 сек., но это зависит от возраста играющих), затем отмечается правильный (на взгляд команды) ответ в специальной карточке-таблице крестиком или галочкой. Ответ может быть только один. Карточек-таблиц раздается на команду столько, сколько игр будет на встрече. По окончании игры карточки сдаются членам жюри, которые и объявляют итоги игры. За одну встречу можно провести от 3 до 10 игр, посвященных различным темам. Темы по усмотрению организаторов могут сообщаться игрокам заранее, тогда участники будут иметь возможность подготовиться к играм. Очень удобно, если текст вопросов будет не только читаться ведущим (обязательно четко, громко, с логическими ударениями и паузами), но и демонстрироваться на слайдах мультимедийной презентации. Это позволит учащимся ориентироваться в условиях учебных задач, уточнить детали, расширить словарный запас.

Отдельно скажем о предлагаемых в играх вопросах. Все они должны содержать материал, аналитическая обработка которого приведет участников к правильному ответу. Вопросы составляются таким образом, чтобы расширить кругозор учащихся и независимо от того, пришли ребята к правильному ответу или нет, новую информацию они должны получить из самого вопроса. По окончании игры во время работы жюри обязательно следует обсуждение вопросов и правильных ответов. Для этого в играх помещен материал для справки. По своему усмотрению ведущий может обратиться к источникам и дать дополнительную информацию, обсудить ее с участниками и даже организовать дискуссию.

В играх участвуют учащиеся 7-9 классов, обычно 6-8 команд (это зависит от количества классов в параллели), в каждой команде от 5-8 человек разного возраста или из одной параллели. Каждая команда выбирает капитана, это должен быть человек с организаторскими способностями, готовый брать на себя ответственность, пользующийся авторитетом у членов команды.

Для проведения игры нужны столы для каждой команды, проектор для выведения вопросов и ответов на слайдах м/презентации, часы, карточки с таблицей для ответов.

Команда \_\_\_\_\_

Эрудит-лото \_\_\_\_\_

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ										
а										
б										
в										
г										

Всего правильных ответов \_\_\_\_\_

Мы предлагаем несколько игр, рассчитанных на учащихся 7-9 классов, однако в составе команд могут быть и ребята более младшего возраста. Как показывает опыт, разновозрастные группы особенно эффективны в ОУ, где интеллектуальный клуб работает в системе, команды участвуют в региональных и Всероссийских интеллектуальных играх, тогда ребята среднего звена учатся на опыте и примере старших.

## 2. Эрудит-лото «Завтрак и ужин здорового школьника»

1. Идеальный завтрак для школьника - это:

- а) Паровые котлеты с макаронами
- б) Овсяная каша с медом
- в) Тушеные овощи с мясом
- г) Компот из сухофруктов и выпечкой

2. Основной минус сухих готовых завтраков, которые так популярны у детей и родителей, это:

- а) Отрицательное влияние на умственную активность
- б) Отсутствие клетчатки
- в) Высокое содержание сахара
- г) Недостаточная усваиваемость организмом

3. Укажите неверный ответ: «Клетчатка содержится в:
- а) Орехах
  - б) Цельном зерне
  - в) Апельсинах
  - г) Сливочном масле
4. Эта каша наименее полезна для завтрака школьника , т.к в ней содержится мало волокон:
- а) Гречневая
  - б) Рисовая
  - в) Манная
  - г) Перловая
5. Отметьте лишнее. Глазированные сырки не рекомендуются для завтрака школьника, потому что они:
- а) Содержат ароматизаторы
  - б) Содержит пальмовое масло
  - в) Содержит аминокислоты
  - г) Содержит красители
6. Жареные блюда не рекомендуются диетологами на ужин, потому что они:
- а) Повышают уровень сахара в крови
  - б) Возбуждают нервную систему
  - в) Содержат много избыточного жира
  - г) Дольше усваиваются
7. Отметьте лишнее. Идеальным ужином для школьника являются:
- а) Творог, творожные запеканки, сырники
  - б) Омлет, овощи в омлете
  - в) Паровые котлеты с картошкой
  - г) Кисломолочные продукты
8. Отметьте верный вариант ответа. Сырые овощи и салаты полезно употреблять школьнику перед едой, потому что:
- а) Они хорошо стимулируют пищеварение
  - б) Они активизируют мыслительную деятельность
  - в) Они способствуют кроветворению
  - г) Они улучшают настроение
9. Отметьте лишнее. Все без исключения газированные напитки следует исключить из рациона школьника, потому что они:
- а) Содержат много сахара или подсластителей
  - б) Содержат консерванты и пищевые кислоты, которые продлевают срок годности товара
  - в) Способствуют болезненному вздутию живота
  - г) Способствуют выведению шлаков и токсинов из организма
10. Отметьте лишнее. Вред копченых продуктов для здоровья школьника состоит в:
- а) Их высокой калорийности
  - б) Их высокоаллергенным свойствам
  - в) Увеличении нагрузки на поджелудочную железу
  - г) Их высокой токсичности

**Ответы**

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ										
а								+		
б	+								+	+
в		+		+	+		+			
г			+			+				

### 3. Эрудит-лото «Питание и здоровье»

1. Рост заболеваний ЖКТ среди школьников связан с:

- а) невыполнением утренней зарядки,
- б) нарушением режима питания,
- в) частым употреблением газированных напитков,
- г) употреблением в пищу маринованных продуктов.

2. При приготовлении салатов для школьников следует использовать:

- а) майонез,
- б) животные жиры,
- в) растительное масло,
- г) столовый уксус.

3. Ужин школьника должен быть:

- а) за три часа до сна,
- б) за час до сна,
- в) за два часа до сна,
- г) за полчаса до сна.

4. Питание в школе предполагает:

- а) ограничение жареных блюд,
- б) предпочтение первым горячим блюдам,
- в) использование маринадов для усиления аппетита,
- г) использование бездрожжевого хлеба.

5. При организации питания детей и подростков в школе не допускается приготовление или использование в питании следующих продуктов или блюд (кулинарных изделий):

- а) рыбных супов,
- б) сложных овощных гарниров,
- в) свежих фруктов и ягод,
- г) беляшей, чебуреков, пельменей.

6. В известной фразе Гиппократ пропущено последнее слово. Назовите его. Пусть ваша пища станет вашим...

- а) здоровьем,
- б) лекарством,
- в) успехом,

г) долголетием.

7. Высокотемпературная обработка продуктов лишает их:

- а) микроэлементов,
- б) балластных веществ,
- в) глюкозы,
- г) витаминов.

8. Пищу не рекомендуется жарить, потому что:

- а) она становится жесткой и трудноусваиваемой,
- б) она теряет большинство биологически активных веществ,
- в) применение жиров при жарке приводит не только к увеличению калорийности, но и увеличивает канцерогенность блюд,
- г) жарение блюд вызывает синдром «ленивого желудка».

9. Некоторые овощи содержат фитонциды, которые губительно действуют на болезнетворные микроорганизмы. К этим овощам относятся:

- а) морковь и свекла,
- б) капуста и картофель,
- в) лук и хрен,
- г) редис и огурец.

10. Чем полезен фаст-фуд?

- а) все продукты подвержены тщательной тепловой обработке,
- б) ничем,
- в) быстро и надолго насыщает,
- г) содержит вещества, вызывающие хорошее настроение.

#### Ответы

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ										
а				+						
б	+					+				+
в		+	+					+	+	
г					+		+			

#### 4.Эрудит-лото «Каша-пища наша!»

1. В старину эту кашу именовали «золотой крупой», потому что она очень богата витаминами, минералов и имела желтый оттенок. (Для справки: изготавливается из проса, имеет горьковатый вкус).

- а) кукуруза,
- б) пшено,
- в) пшеница,
- г) ячмень.

2. Каша считается лучшей утренней едой. Она питательна, легко и быстро усваивается организмом. Почему?

- а) каша выводит из организма накопившиеся шлаки,
- б) каша богата углеводами,
- в) каша способствует усвоению жира,
- г) каша богата витаминами группы В, которые улучшают работу нервной системы.

3. Коренные жители Америки – индейцы, относились к этому растению с небывалым почтением. Европейцы выращивали ее в садах как декоративное растение, позже, когда ее вкус был оценен по достоинству, ее стали употреблять в пищу. Это

- а) гречиха,
- б) пшеница,
- в) кукуруза,
- г) манная крупа.

4. Эта каша является основой питания более половины населения земного шара. Ее родиной считают Азию. Крахмал, который содержится в этой культуре, переваривается и усваивается медленно, что обеспечивает постоянное поступление в кровь глюкозы и способствует регулированию сахара в крови у больных диабетом и играет роль диетической клетчатки. Это

- а) ячмень,
- б) просо,
- в) овес,
- г) рис.

5. Любая каша из цельных зерен может быть вредной. Дело в том, что во внешней оболочке любого зерна содержится фитиновая кислота, и если её не нейтрализовать, она может соединиться в кишечнике с кальцием, железом, магнием, медью и особенно с цинком и затруднять их усвоение. Чтобы нейтрализовать этот вред, необходимо:

- а) добавлять в кашу сахар,
- б) замачивать зерна перед варкой,
- в) варить кашу не менее 20 минут,
- г) добавлять молоко в конце варки.

(Для справки: при замачивании расщепляется и нейтрализуется фитиновая кислота. Всего лишь несколько часов замачивания в теплой, слегка кислой воде или молоке позволяет нейтрализовать большую часть фитиновой кислоты в зернах. Обычное замачивание крупы или хлопьев на ночь намного улучшит питательную ценность и вкус, приготовленной вами каши).

6. Эта каша является по-настоящему экологически чистым продуктом питания. Дело в том, что для ее выращивания не требуется химикатов по причине того, что она не боится сорняков и до сих пор не подвергалась генному модифицированию. Эта каша полезна тем, что в ней много железа, фосфора, кальция, цинка, калия, бора, йода и других полезных микроэлементов. Назовите эту кашу.

- а) перловка,
- б) манка,
- в) гречка,
- г) кукуруза.

7. Эта каша – одна из самых полезных. Она регулирует жировой обмен и избавляет от шлаков, а также снижает уровень сахара в крови. Полезные свойства этой каши обусловлены большим содержанием клетчатки, которая поддерживает организм в тонусе.

Клетчатка сокращает время нахождения еды в пищеварительном тракте, ведь чем дольше пища находится в организме, тем больше она там разлагается. Эта каша:

- а) ячневая,
- б) пшенная,
- в) овсяная,
- г) рисовая.

8. Первые упоминания о нем относятся еще ко временам Древнего Египта (около 4 500 лет назад). Дешевый и неприхотливый в выращивании, этот продукт часто заменял собой другие злаки. Шлифовать его зерна, получая перловку, стали гораздо позже. Эта культура называется:

- а) ячмень,
- б) овес,
- в) рис,
- г) просо.

9. Эту злаковую культуру называют хлебом Востока, на русскую землю была завезена азиатскими кочевыми народами. Китай признан родиной этой культуры, там ее на полях продолжают высаживать и по сегодняшний день. Увы, пшенная крупа и мука, являющиеся продуктами переработки этой культуры, в кулинарии особой популярностью не пользуются. Эта культура:

- а) рожь,
- б) рис,
- в) пшеница,
- г) просо.

10. В древности существовал один обычай: жених с невестой, во время свадебного торжества, варили кашу вместе, отчего и бытует выражение:

- а) расхлебывать кашу,
- б) заварить кашу,
- в) с ним (ней) каши не сварить,
- г) заварилась каша.

#### Ответы

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ										
а	+							+		
б		+			+					
в			+			+	+			+
г				+					+	

#### 5. Эрудит-лото «Питание и красота»

1. Выберите лишнее. К лишнему весу и ожирению приводят:

- а) Газированные напитки и пакетированные соки
- б) Сдобные булочки, сладкие пирожки
- в) Мясо и мясные продукты собственного приготовления
- г) Сладости и кондитерские изделия

2. Выберите неверное. Кожные высыпания провоцируют:

- а) Нерафинированные масла
- б) Молочные продукты
- в) Хлебобулочные изделия
- г) Алкоголь

3. Выберите неверное. Антиоксиданты, полезные для кожи лица подростка и для организма в целом, содержатся в:

- а) Красном винограде
- б) Травяных чаях
- в) Орехах
- г) Рисовой каше

4. Выберите неверное. Для красоты ногтей подростка наиболее полезны:

- а) Семена тыквы
- б) Раба на пару с овощами
- в) Салат из моркови с маслом
- г) Черника

5. Морскую капусту считают целебным продуктом питания и лекарством, способным работать как изнутри, так и снаружи. Укажите, что в ней содержится в незначительных количествах:

- а) Йод
- б) Глутаминовая кислота
- в) Клетчатка
- г) Рибофлавин

6. Выберите верное. Польза фундука заключается в:

- а) В большом содержании калия и магния
- б) В большом содержании незаменимых аминокислот
- в) В способности понижать сахар крови
- г) В длительном сроке хранения

7. Вода играет большую роль в поддержании здоровья, красоты, бодрости и молодости. К ее достоинствам не относятся:

- а) Насыщает клетки и ткани необходимой влагой.
- б) Выводит токсины
- в) Укрепляет волосы и ногти
- г) Разглаживает кожу

8. Выберите, какое из утверждений неверно:

- а) Витамин А улучшает регенерацию тканей, в том числе кожи и волосяных луковиц, снижает шелушение кожи.
- б) Витамин С нормализует обмен железа, поддерживает в здоровом состоянии кожу.
- в) Витамин В6 способствует росту волос и ногтей.
- г) Цинк улучшает усвоение витамина А, стимулирует регенерацию кожи и волос.

9. Укажите лишнее. Недостаток витаминов проявляется в виде следующих дефектов:

- а) Угревая сыпь

- б) Красные пятна
- в) Отечность
- г) Дерматит

10. Самыми важными витаминами для кожи лица подростка считаются:

- а) Ретинол (А). Борется с воспалительными процессами, усиливает выработку коллагена и нормализует работу сальных желез.
- б) Пиридоксин (В6). Лечит патологии кожи.
- в) Ниацин (РР). Стимулирует клеточную регенерацию.
- г) Биотин (Н). Принимает участие в углеводно-жировом обмене.

### Ответы

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ										
а						+				+
б				+						
в	+	+					+	+	+	
г			+		+					

### 6. Интеллектуальная игра «Пять по пять для эрудитов» (для 8-9 классов)

Это так называемая «тихая игра». Играть можно командой, а можно индивидуально, в зависимости от целей турнира. Особенностью игры является то, что блоки вопросов посвящены конкретной теме, заранее известной и указанной в бланках. В течение 25 мин. участники отвечают на вопросы, вписывая ответы в специальную колонку. Если в командах игроки старше указанного возраста, время на ответы можно сократить. По истечении указанного времени бланки сдаются жюри. За каждый правильный вопрос участник (или команда) получает 1 балл.

#### 6. «Пять по пять для эрудитов»

Команда \_\_\_\_\_

#### 1. Фрукты в питании школьника

1.	Свое оригинальное название ОНИ получили благодаря латинскому слову, которое в дословном переводе означает «плод».	
2.	Все фрукты содержат много клетчатки и ИХ. ОНИ не содержат калорий, но помогают наполнять желудок, создавая чувство сытости, улучшают перистальтику и нормализуют стул.	

3.	Этот витамин содержится в абрикосе, авокадо, дыне, киви, манго, он отвечает за нормальное состояние органов зрения, костей, зубов, ногтей, волос и кожи.	
4.	Эти фрукты, наиболее доступные для россиян, признаны самыми полезными. Они содержат 16-24% сахаров, клетчатку, пектины, минеральные вещества, витамины, органические кислоты, способствуют выведению из организма многих токсинов и препятствуют превращению углеводов в жиры.	
5.	Плод этого фрукта, съеденный после основного приёма пищи, может «аннулировать» треть потреблённых только что калорий! Такой потрясающий эффект фрукту придают флавоноиды – вещества, которые активно борются с жировыми отложениями. Назовите этот фрукт.	

## 2. Овощи в питании школьника

1.	Эти ценные вещества убивают болезнетворные микробы, они содержатся в луке, чесноке, хрене и редьке.	
2.	Все овощи можно разделить на две категории. К первой относятся картофель, кукуруза, топинамбур и корень сельдерея, а ко второй – огурец, перец, капуста, баклажаны, лук и чеснок.	
3.	В овощах очень мало ЭТОГО вещества. Однако присутствующее в овощах ЭТО вещество относится к полноценным (картофель, все виды капустных и бобовых культур).	
4.	Эти полезные химические соединения, свойства которых помогают восстанавливаться и обновляться клеткам, препятствовать вреду разрушительного влияния на них свободных радикалов, содержатся в овощах в большом количестве.	
5.	ОН не только неотъемлемая часть множества блюд, но и источник энергии. ОН устраняет запоры и понижает кислотность желудочного сока, помогает при лечении гастрита, язвы желудка. А вот незрелый ЕГО употреблять нельзя, поскольку он содержит соланин – очень опасный яд.	

## 3. Законы рационального питания

1.	Зная химический состав пищи, можно подсчитать энергетическую ценность продуктов питания, которая иначе называется...Как?	
2.	Калорийность пищевого рациона должна соответствовать... чему?	
3.	Многочисленными наблюдениями подтверждается, что за завтраком и обедом человек получает более 2/3 общего количества калорий суточного рациона, а за ужином менее 1/3. Это называется...	
4.	Один из законов рационального питания гласит, что пища должна быть безвредной и безопасной, то есть не содержать болезнетворные микроорганизмы, радионуклиды, токсины, тяжелые металлы и др. Как называется этот закон?	
5.	Это расстройство приема пищи, которое характеризуется поглощением избыточного количества еды и невозможностью остановиться в нужный момент.	

## 4. Альтернативные теории питания

1.	<b>Достоинством этой системы питания является уменьшение риска заболевания атеросклерозом, нормализации артериального давления, улучшение оттока желчи и функции печени.</b>	
2.	Согласно этой концепции питания, нельзя одновременно есть белковую и крахмалистую пищу, кислые продукты нельзя сочетать с белковой и крахмалистой пищей.	
3.	Суть этой концепции питания состоит в том, что состоит в том, что это не просто продукты, это пространство для социализации, способ справиться с эмоциями, метод выстраивания отношений.	
4.	Следование этой теории питания приводит к замедлению метаболизма, вялости, сонливости, нежеланию заниматься физической активностью, а самое главное – попыткам организма удержать любую попавшую в него калорию.	
5.	Этот продукт всегда включается в список полезных и низкокалорийных продуктов, потому что он имеет «нулевую калорийность». В этом продукте содержатся витамины: А, группы В, С, Е, К, РР, U, аминокислоты и микроэлементы – железо, кальций, калий, магний, марганец, медь, цинк, фосфор, фтор. Продукт богат клетчаткой.	

### 5. Питание для мозга

1.	Школьникам необходим животный белок, однако лучше его получать не из мяса, а из жирной рыбы, ведь такая рыба (лосось, сельдь, скумбрия, сардины) богата ЭТОЙ кислотой. ЭТА кислота крайне важна для улучшения работы мозга и укрепления иммунитета. Назовите ЭТУ кислоту.	
2.	Этот злак считается одним из самых полезных злаков, ведь он стимулирует кровообращение (в том числе и в мозге), в нем витамины группы В, являющиеся источником энергии для клеток организма. Назовите ЭТОТ злак.	
3.	В ЭТИХ орехах содержатся ненасыщенные жирные кислоты Омега 3 и Омега 6. Они способствуют мозговой активности детей и поставляют полезный растительный белок. Также в ЭТИХ орехах есть лецитин, улучшающий память. Назовите ЭТИ орехи.	
4.	Состав ЭТОЙ ягоды, богатый антиоксидантами и витаминами, делает её особенно полезной для улучшения работы мозга. Эта ягода помогает отлично соображать, хорошо усваивать и запоминать полученные знания в любом возрасте. Кстати, она также способствует укреплению сетчатки глаза. Назовите ЭТУ ягоду.	
5.	Недостаток тиамина (витамина В1) чреват ухудшением внимания, памяти и настроения школьника. Поэтому нужно есть ЕГО в любом виде: свежий, мороженный или консервированный — необходимые свойства он сохраняет в любом варианте. Назовите ЭГО.	

### Ответы

1.	Свое оригинальное название ОНИ получили благодаря латинскому слову, которое в дословном переводе означает «плод».	Фрукты
----	---	--------

2.	Все фрукты содержат много клетчатки и ИХ. ОНИ не содержат калорий, но помогают наполнять желудок, создавая чувство сытости, улучшают перистальтику и нормализуют стул.	Волокна
3.	Этот витамин содержится в абрикосе, авокадо, дыне, киви, манго, он отвечает за нормальное состояние органов зрения, костей, зубов, ногтей, волос и кожи.	Витамин А
4.	Эти фрукты, наиболее доступные для россиян, признаны самыми полезными. Они содержат 16-24% сахаров, клетчатку, пектины, минеральные вещества, витамины, органические кислоты, способствуют выведению из организма многих токсинов и препятствуют превращению углеводов в жиры.	Яблоки
5.	Плод этого фрукта, съеденный после основного приёма пищи, может «аннулировать» треть потреблённых только что калорий! Такой потрясающий эффект фрукту придают флавоноиды – вещества, которые активно борются с жировыми отложениями. Назовите этот фрукт.	Грейпфрут

## 2. Овощи в питании школьника

1.	Эти ценные вещества убивают болезнетворные микробы, они содержатся в луке, чесноке, хрене и редьке.	Фитонциды
2.	Все овощи можно разделить на две категории. К первой относятся картофель, кукуруза, топинамбур и корень сельдерея, а ко второй – огурец, перец, капуста, баклажаны, лук и чеснок.	Крахмалистые и некрахмалистые
3.	В овощах очень мало ЭТОГО вещества. Однако присутствующее в овощах ЭТО вещество относится к полноценным (картофель, все виды капустных и бобовых культур).	Белки
4.	Эти полезные химические соединения, свойства которых помогают восстанавливаться и обновляться клеткам, препятствовать вреду разрушительного влияния на них свободных радикалов, содержатся в овощах в большом количестве.	Антиоксиданты
5.	ОН не только неотъемлемая часть множества блюд, но и источник энергии. ОН устраняет запоры и понижает кислотность желудочного сока, помогает при лечении гастрита, язвы желудка. А вот незрелый ЕГО употреблять нельзя, поскольку он содержит соланин – очень опасный яд.	Картофель

## 3. Законы рационального питания

1.	Зная химический состав пищи, можно подсчитать энергетическую ценность продуктов питания, которая иначе называется...Как?	Калорийность
2.	Калорийность пищевого рациона должна соответствовать... чему?	Энергетическим затратам человека
3.	Многочисленными наблюдениями подтверждается, что за завтраком и обедом человек получает более 2/3 общего количества калорий суточного рациона, а за ужином менее 1/3. Это называется...	Режим питания
4.	Один из законов рационального питания гласит, что пища должна быть безвредной и безопасной, то есть не содержать болезнетворные	Закон безопасного питания

	микроорганизмы, радионуклиды, токсины, тяжелые металлы и др. Как называется этот закон?	
5.	Это расстройство приема пищи, которое характеризуется поглощением избыточного количества еды и невозможностью остановиться в нужный момент.	Переедание

#### 4. Альтернативные теории питания

1.	<b>Достоинством этой системы питания является уменьшение риска заболеть атеросклерозом, нормализации артериального давления, улучшение оттока желчи и функции печени.</b>	Вегетарианство
2.	Согласно этой концепции питания, нельзя одновременно есть белковую и крахмалистую пищу, кислые продукты нельзя сочетать с белковой и крахмалистой пищей.	Концепция раздельного питания
3.	Суть этой концепции питания состоит в том, что состоит в том, что это не просто продукты, это пространство для социализации, способ справиться с эмоциями, метод выстраивания отношений.	Интуитивное питание
4.	Следование этой теории питания приводит к замедлению метаболизма, вялости, сонливости, а самое главное – попыткам организма удержать любую попавшую в него калорию.	Голодание
5.	Этот продукт всегда включается в список полезных и низкокалорийных продуктов, потому что он имеет «нулевую калорийность». В этом продукте содержатся витамины: А, группы В, С, Е, К, РР, U, аминокислоты и микроэлементы – железо, кальций, калий, магний, марганец, медь, цинк, фосфор, фтор. Продукт богат клетчаткой.	Капуста

#### 5. Питание для мозга

1.	Школьникам необходим животный белок, однако лучше его получать не из мяса, а из жирной рыбы, ведь такая рыба (лосось, сельдь, скумбрия, сардины) богата ЭТОЙ кислотой. ЭТА кислота крайне важна для улучшения работы мозга и укрепления иммунитета. Назовите ЭТУ кислоту.	Омега 3
2.	Этот злак считается одним из самых полезных злаков, ведь он стимулирует кровообращение (в том числе и в мозге), в нем витамины группы В, являющиеся источником энергии для клеток организма. Назовите ЭТОТ злак.	Овес
3.	В ЭТИХ орехах содержатся ненасыщенные жирные кислоты Омега 3 и Омега 6. Они способствуют мозговой активности детей и поставляют полезный растительный белок. Также в ЭТИХ орехах есть лецитин, улучшающий память. Назовите ЭТИ орехи.	Грецкие орехи
4.	Состав ЭТОЙ ягоды, богатый антиоксидантами и витаминами, делает её особенно полезной для улучшения работы мозга. Эта ягода помогает отлично соображать, хорошо усваивать и запоминать полученные знания в любом возрасте. Кстати, она также способствует укреплению сетчатки глаза. Назовите ЭТУ ягоду.	Черника
5.	Недостаток тиамина (витамина В1) чреват ухудшением внимания, памяти и настроения школьника. Поэтому нужно есть ЕГО в любом виде: свежий, мороженный или консервированный — необходимые свойства он сохраняет в любом варианте. Назовите ЭГО.	Зеленый горошек

## 7. «Покер-интеллект»

Интеллектуальная игра рассчитана на игру с залом (участниками команд и зрителями). Серия несложных вопросов (мы предлагаем 25) на конкретную тему (в нашем случае «Кушайте на здоровье»), которая известна всем присутствующим. Правила простые: ведущий задает первый вопрос залу, отвечает тот, кто первым поднял руку. Если участник дал правильный ответ, ему начисляется два (или три) очка и предлагается продолжить игру (только с ним). Если, продолжая игру, участник дает верные ответы, его очки удваиваются, но «сгорят», если игрок ошибется. По правилам «Покер-интеллекта» после любого вопроса играющий может остановиться, сохранив очки. В этом случае ведущий вновь обращается с вопросом ко всему залу, и игра продолжается по прежней схеме.

### Кушайте на здоровье!

1. В ЭТОМ продукте высокое содержание Омега 3. Школьнику до 14 лет достаточно 1 чайной ложки ЭТОГО продукта в день, а старше 14-ти - 1 столовой. Употреблять ЭТОТ продукт лучше с утра натощак. (Льняное масло)
2. Недостаток ЭТОГО вещества у школьников приводит к замедлению мыслительных процессов, из-за чего ребенок с трудом может усвоить большое количество материала. Поэтому обязательно нужно есть куриную грудку, яйца, нежирный творог и бобовые. Назовите ЭТО вещество. (Белок)
3. ЭТОТ витамин стимулирует рост, способствует кроветворению, улучшает состояние центральной и периферийной нервной системы. Содержится в мясе, сыре, морепродуктах. Назовите ЭТОТ витамин. (Витамин В12)
4. Условно весь состав ЭТОГО продукта можно разделить на следующие компоненты: углеводы, жирные кислоты, молочный белок, кальций, йод, витамины В-группы, живые микроорганизмы, фосфор. Естественно, речь идет об ЭТОМ продукте натуральном домашнем. Состав искусственного продукта сложно выявить наверняка. Назовите ЭТОТ продукт. (Йогурт)
5. ЭТИ фрукты одни из самых богатых витаминами и микроэлементами, помогающими общему укреплению организма и поднимающими иммунитет. Фосфор, содержащийся в НИХ, способствует укреплению нервной системы и стимулирует мозговую деятельность, а сок из НИХ является отличным антиоксидантом. В день школьнику нужно съесть минимум 1 ЭТОТ фрукт. Назовите ЭТОТ фрукт.
6. Нельзя допускать школьника на тренировку натощак. Нужно поесть за... За какое время до тренировки? (За 1- 1,5 часа)
7. У школьников, занимающихся спортом, потребность в ЭТОМ минеральном элементе повышается в 2 раза. Необходимость ЭТОГО элемента обусловлена работой мышц (скелетных, сердечной), ведь ОН входит в состав АТФ - конденсатора энергии в организме. Назовите ЭТОТ элемент. (Фосфор)
8. ЭТОТ витамин улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему и память. ЭТОТ витамин находится в овощах, рисе, мясе птицы. (Витамин В1)
9. Кроме положительного влияния на зрение, ЭТОТ овощ полезен тем, что облегчает заучивание наизусть, так как активно стимулирует обмен веществ во всем организме, в том числе в мозге. Перед тем, как учить наизусть, съешьте ЭТОТ овощ. Назовите ЕГО. (Морковь)

10. ЭТОТ витамин исполняет роль антиоксидителей жиров и способствует лучшему усвоению жиров и белков, влияет на функцию половых желез. ЕГО содержат в значительных количествах беспозвоночные. Назовите ЭТОТ витамин. (Витамин Е (токоферол))
11. «Медленные» ОНИ, например хлеб грубого помола, грибы, макароны из цельнозерновой пшеницы, повышают общий тонус организма школьника.
12. Буквально недавно, в конце 90-х годов прошлого века ИХ начали изготавливать из сложной кулинарно-химической смеси, которая состоит из обычной пшеничной или кукурузной муки и модифицированного соевого крахмала и которую обжаривают в кипящем масле. Поэтому в НИХ много канцерогенов. Назовите ИХ. (Чипсы)
13. ЭТОТ витамин укрепляет ногти и волосы и положительно влияет на состояние нервов школьника, содержится в яйцах, молоке, капусте брокколи. Назовите ЭТОТ витамин. (Витамин В2)
14. Именно ЭТИ злодеи ухудшают память школьников и негативно влияют на способность принимать решения. Всего 1 киви содержит суточную норму витамина С. Это проверенный источник антиоксидантов, защищающих мозг от НИХ. Назовите ИХ. (Свободные радикалы).
15. Вещества, которые входят в состав этих продуктов (бананы, помидоры, брокколи, шпинат, чеснок) повышают интеллектуальные способности школьника. Назовите эти вещества. (Витамины и минералы)
16. К самым вредным сладостям относятся пирожные, торты и выпечка с «кондитерским жиром». Последний представляет собой масла, которые в результате химической реакции с водородом становятся твердыми. Как называют эти жиры? (Трансжиры)
17. Этот витамин находится в шпинате, кабачках, салате и белокачанной капусте, он отвечает за нормальную свёртываемость крови. Назовите этот витамин. (Витамин К)
18. Эта незаменимая аминокислота помогает нормализовать сон и улучшить настроение. Она есть в орехах, темном шоколаде, жирных сортах рыбы, красном мясе, бобовых и молочных продуктах. Назовите эту аминокислоту. (Триптофан)
19. Он участвует в образовании гормона, предотвращающего развитие болезней щитовидной железы. К недостатку ЕГО в пище особо чувствительны дети школьного возраста, поэтому включение в их рацион питания рыбы и морепродуктов обязательно. Назовите ЕГО. (Йод)
20. Он отвечает за состояние кожи, ногтей и волос, регулирует уровень сахара в крови. Он содержится в яичном желтке, буром рисе, соевых бобах, помидорах. (Биотин)
21. В 100 г ЭТОГО овоща содержится примерно 4 г клетчатки, а также калий, магний, что объясняет ее слабительный эффект. (Свекла)
22. Он как блюдо кулинарии берёт своё начало во Франции, на Руси его варили до XVIII века, но не из свежих, а из сушёных фруктов. И называли такой отвар «взвар» или «узвар». Как называют ЕГО сейчас? (Компот)
23. ЭТОТ фрукт входит в число 8 основных аллергенов. Содержат природные антибиотики фитонциды. Поэтому обладают противовоспалительными и антимикробными действиями. Назовите ЭТОТ фрукт. (Апельсин)
24. Кальций, который содержится в данном молочнокислом продукте, является основой костной системы растущего ребенка. Дефицит этого вещества приводит к возникновению остеопороза, заболеваниям позвоночника. Белок и жир, имеющиеся в НЕМ, необходимы для нормального роста и развития организма ребенка. Назовите ЭТОТ продукт. (Творог)
25. Существует группа овощей с высоким содержанием нитратов. Эти овощи активно впитывают нитраты из почвы и накапливают их. При употреблении ЭТИХ овощей, особенно в большом количестве, есть риск отравиться нитратами. Назовите хотя бы один из ЭТИХ овощей. (Зелень: лук, петрушка, укроп и т.д.)

## 8. Интеллектуальная игра «От четырех до девяти»

Предлагаем еще одну «тихую» интеллектуальную игру, в которую можно сыграть индивидуально, а можно и командой до 6 человек. Суть игры заключается в следующем. Участник (или команда) получает бланк с таблицами. В столбиках слева записано определение понятия (тема игры также известна), столбик справа участник (или команда в результате обсуждения) заполняет самостоятельно. Подсказкой в этом случае является то, что каждая таблица содержит информацию о количестве букв в словах, которые нужно вписать. Каждый правильный ответ оценивается четырьмя, пятью баллами и т.д. до девяти баллов в зависимости от того, в какой таблице даны правильные ответы, за каждый неправильный снимается соответствующее количество баллов.

### Злаковые в питании

#### 4 буквы

ЭТОТ злак главным образом перемалывают в муку для производства темного ржаного хлеба. Этот хлеб и прочие ржаные изделия очищают кишечник, нормализуя его микрофлору и усиливая его моторику. К тому же, ЭТОТ избавляет от колитов и хронических запоров.	
Этот злак хорошо влияет на работу кишечника, легко справляется с запорами и диареей. При болезнях ЖКТ, когда есть запрещается практически все, спасает каша из НЕГО, ее всегда можно употреблять. ОН не содержит глютен, поэтому ЕГО неопасно есть людям с аллергией на клейковину.	
ЕГО больше всего содержится в пшенице, овсянке, рисе и ячневой крупе. Он участвует в формировании костных тканей, положительное влияние на умственные способности человека. Назовите этот микроэлемент.	
О необыкновенной силе русских богатырей упоминают былины и сказания, но мало кто знает, что их основной едой была ОНА. Когда богатыри отправлялись в военный поход, то брали с собой оружие, коня и мешок того, из чего потом готовили ЕЕ.	

### Молочные продукты в питании

#### 5 букв

Кисломолочный напиток, кисловато-соленый на вкус, приготовленный из молока (коровьего, козьего или овечьего) с помощью закваски при добавлении соли и воды. Является традиционным продуктом для жителей Кавказа и Средней Азии, которые считают ЕГО напитком долголетия.	
Этот жидкий кисломолочный продукт, получаемый из молока в результате молочнокислых и спиртовых бродильных процессов, обладает пробиотическими свойствами, оказывает благоприятное воздействие на кишечную микрофлору и обмен веществ, повышает иммунитет.	
Это побочный жидкий продукт, образующийся при изготовлении сливочного масла. Представляет собой обезжиренные сливки, обладает	

низкой калорийностью (30-33 ккал на 100 г). Содержит белки, витамины А, группы В, С, D, Е, РР, биотин, холин, фосфатиды (вещества, регулирующие холестериновый обмен).	
Название этого пищевого продукта в переводе с английского - « намазывать ». Он изготавливается на основе молочных и растительных жиров, к основным ингредиентам добавляют усилители вкуса, ароматизаторы, витамины.	
Это жидкий кисломолочный продукт, приготовленный из молока верблюдицы. Считается традиционным напитком казахской кухни. По сравнению с кумысом, содержит больше жира – до 8% и обладает более густой консистенцией. Является богатым источником витаминов группы В, С, D, кальция, железа, магния, фосфора.	

### Орехи в питании

#### 6 букв

Когда-то применение в пищу ЭТОГО ореха считалось уделом бедняков. Однако ЭТОТ орех имеет высокие питательные и полезные свойства, благодаря которым ОН подобен натуральному кофе, какао-бобам и даже оливкам.	
ЭТОТ орех, которым многие могут запастись самостоятельно, отправившись в лес на прогулку, оказывает он положительное воздействие на работу головного мозга, повышает внимание, укрепляет иммунитет, улучшает память и концентрацию.	
Плоды ЭТОГО ореха не только полезны, но и питательны - калорийность сушеных ИХ - 363 кКал на 100 грамм; их употребляют в пищу жареными или запеченными. Из НИХ получают отличные квасы и морсы.	
ЭТОТ орех улучшает память и мозговую деятельность. Жареный, ОН лучше хранится, оказывает наиболее сильное антиоксидантное действие. В ежедневном рационе допускается употребление 30 грамм обжаренных ядер.	
ОНО является одним из любимых блюд традиционной кухни Грузии, так называется куриное мясо, приготовленное со сливочно-ореховым соусом. Грецкие орехи в большом количестве являются обязательным ингредиентом ЭТОГО блюда.	
ЭТОТ орех является хорошим источником фолиевой кислоты (больше всех остальных орехов), которая крайне важна для детей, чтобы создавать и поддерживать развитие новых клеток.	

### Кондитерские изделия

#### 7 букв

<p>Польза ЕГО заключается в его сытности. Продукт отличается высокой пищевой ценностью и содержит множество необходимых для организма элементов, однако частое употребление ЕГО может негативно сказаться на фигуре.</p>	
<p>ЭТО одно из любимых лакомств и чудесное лекарство. Он прогоняет тоску, противодействует депрессии, улучшает настроение и заряжает бодростью.</p>	
<p>Химический состав ЕГО изобилует витаминами группы В, РР, а также калием, фосфором, железом и органическими кислотами. Врачи ЕГО рекомендуют в качестве источника энергии для детей. Однако при частом употреблении ЕГО могут возникнуть проблемы с зубами и пищеварением, ведь в некоторых ЕГО видах содержится много сахара.</p>	
<p>ОНО полезнее с косточками. Известно, что косточки придают ЕМУ неповторимый оттенок натурального вкуса. Это происходит за счёт веществ, выделяемых из косточки при кипячении. Эти вещества не только имеют оригинальный вкус и запах, но и обладают полезными свойствами для организма.</p>	
<p>Они доставляют удовольствие и улучшают настроение, являются источником глюкозы. Существует превеликое множество разновидностей продукта, которые, как правило, отличаются исходными ингредиентами и способом производства.</p>	
<p>Эта закуска представляет собой разорванные изнутри при нагревании зерна кукурузы. Калорийность этого блюда составляет 407 ккал на сто граммов готового продукта.</p>	
<p>Это исконно английский национальный десерт, в состав которого входят куриный яйца, коровье молоко и мука. Нередко в его состав включают фрукты или ягоды, готовят блюдо на водяной бане.</p>	

## Мясо в питании

### 8 букв

<p>Польза мяса взрослого быка или коровы состоит в том, что оно содержит незаменимые и нужные для организма питательные вещества, повышает гемоглобин, улучшает кровообращение, еще выполняет строительную функцию роста костной ткани, элементов мышц, а также легко усваивается.</p>	
<p>Мясо овец старше года рекомендуют употреблять для профилактики кариеса, потому что ОНО содержит много фтора, и для профилактики анемии, потому что оно содержит железо и фолиевую кислоту.</p>	
<p>Это блюдо из жареной говядины называют еще стейком. Полезен он тем, что помогает организму компенсировать дефицит железа, обеспечивает нормальное кроветворение, участвует в формировании иммунных клеток.</p>	

<p>Это блюдо, которое пришло к нам из армянской и турецкой кухни, свои корни берет из стран бывшей Османской империи. Это говяжья или баранья вырезка, которая вымачивается в соли, высушивается и посыпается различными пряностями и специями. Затем нужно вялить готовую вырезку в прохладном месте в течение месяца. Получится ОНА.</p>	
<p>Самый распространенный рецепт из этого мяса - запеченный ОН. ЕГО можно фаршировать овощами (картофелем или капустой), орехами, грибами или фруктами (яблоками).</p>	
<p>Мясо молодой коровы или бычка является диетическим и полезным, как и кроличье. Оно богато витаминами группы В, Е, А, С и минеральными веществами, отлично усваивается и помогает избавиться от анемии, расстройства ЖКТ, нарушения обмена веществ.</p>	
<p>Это традиционное блюдо славянской кухни. Попросту это запеченное мясо с соевыми прожилками. Диетологи говорят, что в умеренных количествах ОНА активизирует выработку важных для жизнедеятельности гормонов, избавляет от плохого настроения, укрепляет кости.</p>	
<p>Это кусок мяса, который, как правило, срезается с туши животного между хребтом и ребрами. Кстати, у этого названия французские корни, поэтому ЕГО причисляют к классической французской кухне.</p>	

## Овощи и не только

### 9 букв

<p>Этот овощ называют часто вторым хлебом. Благодаря уникальным пищевым, вкусовым и кулинарным качествам ОН превратился в продукт повседневного употребления. Его варят, жарят, готовят на пару, запекают в духовке и на гриле, добавляют в салаты, пекут из него хлеб, используют в качестве начинки, и даже делают из него водку.</p>	
<p>Этот овощ семейства зонтичных, обладающий рядом полезных для человека свойств, имеет много названий: белый корень, белая морковь или полевой борщ. Эти названия позволяют представить, как он выглядит, какой вкус имеет.</p>	
<p>Этот овощ по праву можно назвать «кладовой» человеческого здоровья. Он полезен для человека в любом виде. Ежедневное употребление этого питательного продукта обеспечит запас всех необходимых полезных веществ и предотвратит развитие многих болезней. Имеет характерный вкус и запах, различный в разных частях растения.</p>	
<p>Это блюдо - рагу из птицы, национальное грузинское блюдо. Изначально делалось из фазана (по груз. - хохоби), но в настоящее время из любого мяса птицы, а особенно домашней курицы. Кушанье приготавливается из кусочков птицы, тушёных в томатном соусе, с добавлением специй и чеснока.</p>	

Это блюдо -классическая итальянская закуска, представляющая собой ломтик подсушенного хлеба, поджаренный до легкой корочки и хрустящего состояния. Самый элементарный рецепт этого блюда такой: поджарить ломтик хлеба, а затем щедро смазать хорошим оливковым маслом и натереть зубчиком чеснока.	
Это горячий напиток, приготовленный из виноградного вина, сахара и специй. Слово немецкого происхождения	
Холодный молочный или фруктовый десерт. Как правило, ЕГО делают из сливок, молока, масла, сахара и разнообразных добавок.	
Это название целой группы кулинарных изделий, которые изготавливают из разнообразных ингредиентов при помощи такого вида тепловой обработки, которое дало название блюду.	
Это мучное кондитерское изделие, отличающееся высоким содержанием сахара и жира, высокой энергетической ценностью, тщательной внешней отделкой.	

### Ответы Злаковые в питании

#### 4 буквы

ЭТОТ злак главным образом перемалывают в муку для производства темного ржаного хлеба. Этот хлеб и прочие ржаные изделия очищают кишечник, нормализуя его микрофлору и усиливая его моторику. К тому же, ЭТОТ избавляет от колитов и хронических запоров.	Рожь
Этот злак хорошо влияет на работу кишечника, легко справляется с запорами и диареей. При болезнях ЖКТ, когда есть запрещается практически все, спасает каша из НЕГО, ее всегда можно употреблять. ОН не содержит глютен, поэтому ЕГО неопасно есть людям с аллергией на клейковину.	Овес
ЕГО больше всего содержится в пшенице, овсянке, рисе и ячневой крупе. Он участвует в формировании костных тканей, положительное влияние на умственные способности человека. Назовите этот микроэлемент.	Цинк
О необыкновенной силе русских богатырей упоминают былины и сказания, но мало кто знает, что их основной едой была ОНА. Когда богатыри отправлялись в военный поход, то брали с собой оружие, коня и мешок того, из чего потом готовили ЕЕ.	Каша

### Молочные продукты в питании

#### 5 букв

Кисломолочный напиток, кисловато-соленый на вкус, приготовленный из молока (коровьего, козьего или овечьего) с помощью закваски при	Айран
---	-------

добавлении соли и воды. Является традиционным продуктом для жителей Кавказа и Средней Азии, которые считают ЕГО напитком долголетия.	
Этот жидкий кисломолочный продукт, получаемый из молока в результате молочнокислых и спиртовых бродильных процессов, обладает пробиотическими свойствами, оказывает благоприятное воздействие на кишечную микрофлору и обмен веществ, повышает иммунитет.	Кефир
Это побочный жидкий продукт, образующийся при изготовлении сливочного масла. Представляет собой обезжиренные сливки, обладает низкой калорийностью (30-33 ккал на 100 г). Содержит белки, витамины А, группы В, С, D, Е, РР, биотин, холин, фосфатиды (вещества, регулирующие холестериновый обмен).	Пахта
Название этого пищевого продукта в переводе с английского - «намазывать». Он изготавливается на основе молочных и растительных жиров, к основным ингредиентам добавляют усилители вкуса, ароматизаторы, витамины.	Спред
Это жидкий кисломолочный продукт, приготовленный из молока верблюдицы. Считается традиционным напитком казахской кухни. По сравнению с кумысом, содержит больше жира – до 8% и обладает более густой консистенцией. Является богатым источником витаминов группы В, С, D, кальция, железа, магния, фосфора.	Шубат

### Орехи в питании

#### 6 букв

Когда-то применение в пищу ЭТОГО ореха считалось уделом бедняков. Однако ЭТОТ орех имеет высокие питательные и полезные свойства, благодаря которым ОН подобен натуральному кофе, какао-бобам и даже оливкам.	Желудь
ЭТОТ орех, которым многие могут завестись самостоятельно, отправившись в лес на прогулку, оказывает он положительное воздействие на работу головного мозга, повышает внимание, укрепляет иммунитет, улучшает память и концентрацию.	Лещина
Плоды ЭТОГО ореха не только полезны, но и питательны - калорийность сушеных ИХ - 363 кКал на 100 грамм; их употребляют в пищу жареными или запеченными. Из НИХ получают отличные квасы и морсы.	Каштан
ЭТОТ орех улучшает память и мозговую деятельность. Жареный, ОН лучше хранится, оказывает наиболее сильное антиоксидантное действие. Допускается ежедневно до 30 грамм обжаренных ядер.	Арахис
ОНО является одним из любимых блюд традиционной кухни Грузии, так называется куриное мясо, приготовленное со сливочно-ореховым соусом.	Сациви

Грецкие орехи в большом количестве являются обязательным ингредиентом ЭТОГО блюда.	
ЭТОТ орех является хорошим источником фолиевой кислоты (больше всех остальных орехов), которая крайне важна для детей, чтобы создавать и поддерживать развитие новых клеток.	Фундук

### Кондитерские изделия

#### 7 букв

Польза ЕГО заключается в его сытности. Продукт отличается высокой пищевой ценностью и содержит множество необходимых для организма элементов, однако частое употребление ЕГО может негативно сказаться на фигуре.	Бисквит
ЭТО одно из любимых лакомств и чудесное лекарство. Он прогоняет тоску, противодействует депрессии, улучшает настроение и заряжает бодростью.	Шоколад
Химический состав ЕГО изобилует витаминами группы В, РР, а также калием, фосфором, железом и органическими кислотами. Врачи ЕГО рекомендуют в качестве источника энергии для детей. Однако при частом употреблении ЕГО могут возникнуть проблемы с зубами и пищеварением, ведь в некоторых ЕГО видах содержится много сахара.	Печенье
ОНО полезнее с косточками. Известно, что косточки придают ЕМУ неповторимый оттенок натурального вкуса. Это происходит за счёт веществ, выделяемых из косточки при кипячении. Эти вещества не только имеют оригинальный вкус и запах, но и обладают полезными свойствами для организма.	Варенье
Они доставляют удовольствие и улучшают настроение, являются источником глюкозы. Существует превеликое множество разновидностей продукта, которые, как правило, отличаются исходными ингредиентами и способом производства.	Конфеты
Эта закуска представляет собой разорванные изнутри при нагревании зерна кукурузы. Калорийность этого блюда составляет 407 ккал на сто граммов готового продукта.	Попкорн
Это исконно английский национальный десерт, в состав которого входят куриный яйца, коровье молоко и мука. Нередко в его состав включают фрукты или ягоды, готовят блюдо на водяной бане.	Пудинг

### Мясо в питании

#### 8 букв

Польза мяса взрослого быка или коровы состоит в том, что оно содержит незаменимые и нужные для организма питательные вещества, повышает гемоглобин, улучшает кровообращение, еще выполняет	Говядина
--	----------

строительную функцию роста костной ткани, элементов мышц, а также легко усваивается.	
Мясо овец старше года рекомендуют употреблять для профилактики кариеса, потому что ОНО содержит много фтора, и для профилактики анемии, потому что оно содержит железо и фолиевую кислоту.	Баранина
Это блюдо из жареной говядины называют еще стейком. Полезен он тем, что помогает организму компенсировать дефицит железа, обеспечивает нормальное кроветворение, участвует в формировании иммунных клеток.	Бифштекс
Это блюдо, которое пришло к нам из армянской и турецкой кухни, свои корни берет из стран бывшей Османской империи. Это говяжья или баранья вырезка, которая вымачивается в соли, высушивается и посыпается различными пряностями и специями. Затем нужно вялить готовую вырезку в прохладном месте в течение месяца. Получится ОНА.	Бастурма
Самый распространенный рецепт из этого мяса - запеченный ОН. ЕГО можно фаршировать овощами (картофелем или капустой), орехами, грибами или фруктами (яблоками).	Гусятина
Мясо молодой коровы или бычка является диетическим и полезным, как и кроличье. Оно богато витаминами группы В, Е, А, С и минеральными веществами, отлично усваивается и помогает избавиться от анемии, расстройства ЖКТ, нарушения обмена веществ.	Телятина
Это традиционное блюдо славянской кухни. Попросту это запеченное мясо с соевыми прожилками. Диетологи говорят, что в умеренных количествах ОНА активизирует выработку важных для жизнедеятельности гормонов, избавляет от плохого настроения, укрепляет кости.	Буженина
Это кусок мяса, который, как правило, срезается с туши животного между хребтом и ребрами. Кстати, у этого названия французские корни, поэтому ЕГО причисляют к классической французской кухне.	Антрекот

### Овощи и не только

#### 9 букв

Этот овощ называют часто вторым хлебом. Благодаря уникальным пищевым, вкусовым и кулинарным качествам ОН превратился в продукт повседневного употребления. Его варят, жарят, готовят на пару, запекают в духовке и на гриле, добавляют в салаты, пекут из него хлеб, используют в качестве начинки, и даже делают из него водку.	Картофель
Этот овощ семейства зонтичных, обладающий рядом полезных для человека свойств, имеет много названий: белый корень, белая морковь или полевой борщ. Эти названия позволяют представить, как он выглядит, какой вкус имеет.	Пастернак

Этот овощ по праву можно назвать «кладовой» человеческого здоровья. Он полезен для человека в любом виде. Ежедневное употребление этого питательного продукта обеспечит запас всех необходимых полезных веществ и предотвратит развитие многих болезней. Имеет характерный вкус и запах, различный в разных частях растения.	Сельдерей
Это блюдо - рагу из птицы, национальное грузинское блюдо. Изначально делалось из фазана (по груз. - хохоби), но в настоящее время из любого мяса птицы, а особенно домашней курицы. Кушанье приготавливается из кусочков птицы, тушёных в томатном соусе, с добавлением специй и чеснока.	Чахохбили
Это блюдо -классическая итальянская закуска, представляющая собой ломтик подсушенного хлеба, поджаренный до легкой корочки и хрустящего состояния. Самый элементарный рецепт этого блюда такой: поджарить ломтик хлеба, а затем щедро смазать хорошим оливковым маслом и натереть зубчиком чеснока.	Брускетта
Это горячий напиток, приготовленный из виноградного вина, сахара и специй. Слово немецкого происхождения	Глинтвейн
Холодный молочный или фруктовый десерт. Как правило, ЕГО делают из сливок, молока, масла, сахара и разнообразных добавок.	Мороженое
Это название целой группы кулинарных изделий, которые изготавливают из разнообразных ингредиентов при помощи такого вида тепловой обработки, которое дало название блюду.	Запеканка
Это мучное кондитерское изделие, отличающееся высоким содержанием сахара и жира, высокой энергетической ценностью, тщательной внешней отделкой.	Пирожное

### Использованная литература

1. Андреев Ю.А. Новые Три кита здоровья. - М.: Феникс. 2009. - 350 с.
2. Алексеев С.В., Уселко В.Р. Гигиена труда. - М: Медицина. 2008. - 576 с.
3. Васильева, И. В. Физиология питания : учебник и практикум для СПО / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 212 с. — Серия : Профессиональное образование.
4. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. - М.: Медицина. 2010. - 156 с.
5. Горохов В.А., Горохова С.Н. Лечебно-сбалансированное питание - путь к здоровью и долголетию. - СПб.: Питер. 2011. - 278 с.
6. Гигиена: учебник / Под общей ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. © \ 2©\е изд., перераб. и доп. - М.: ГЕОТАР©\Медиа, 2009. - 301 с.
7. Дрожжина Н.А. Особенности формирования пищевого поведения в студенческой среде /Дрожжина Н.А., Максименко Л.В. // Вопр. диетол. - 2012. - Т.2, № 2. - С.27.
8. Диетология: руководство/ Под ред.А.Ю. Барановского. - СПб.: Питер, 2008. - 960 с. Ламажапова, Галина Петровна Л 21 Физиология питания. Учебное пособие - М.: Мир науки., 2016. – 146 с.

9. Скальный, А.В. Основы здорового питания [Текст]: пособие по общей нутрициологии / А.В.Скальный, И.А. Рудаков, С.В. Нотова, Т.И. Бурцева, В.В. Скальный, О.В. Баранова. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с.