

# СВОЯ ИГРА

**«Формула правильного  
питания».**

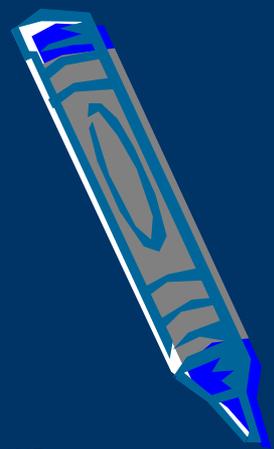
**«Животное насыщается, человек ест,  
умный человек умеет питаться»**

**Брилья-Савари**



# «Своя игра»

— отличный способ проверить свои знания, открыть для себя что-то новое и понаблюдать за азартной борьбой интеллектуалов!



СВОЯ



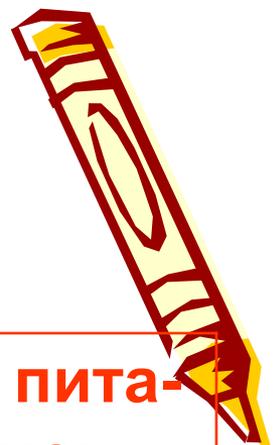
Игра



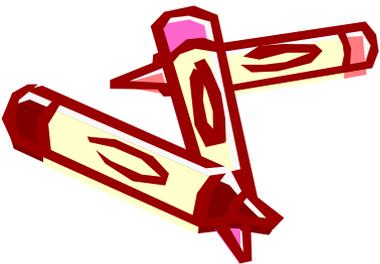
Здоровье – это здорово	Продукты разные нужны, блюда разные важны	Режим питания	Энергия пищи	Где и как мы едим
10 	10 	10 	10 	10 
20 	20 	20 	20 	20 
30 	30 	30 	30 	30 
40 	40 	40 	40 	40 
50 	50 	50 	50 	50 



Назад



Ты покупатель	Ты готовишь себе и друзьям	Кухни разных народов	Кулинарная история	Как питались на Руси
20 ▶	20 ▶	20 ▶	20 ▶	20 ▶
40 ▶	40 ▶	40 ▶	40 ▶	40 ▶
60 ▶	60 ▶	60 ▶	60 ▶	60 ▶
80 ▶	80 ▶	80 ▶	80 ▶	80 ▶
100 ▶	100 ▶	100 ▶	100 ▶	100 ▶



[Назад](#)

# Тема «Здоровье – это здорово», 10 баллов



**Так называется состояние  
полного физического  
благополучия.**

**(Здоровье)**



Назад

# Тема «Здоровье – это здорово», 20 баллов

ВСТАВЬ В ПОСЛОВИЦУ

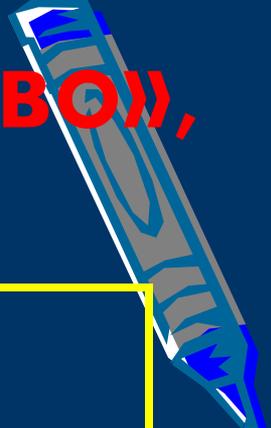
нужные слова:

(Береги платье \_\_\_\_\_,  
а здоровье \_\_\_\_\_.)

(Береги платье снову,  
а здоровье смолоду)

Назад

# Тема «Здоровье – это здорово», 30 баллов

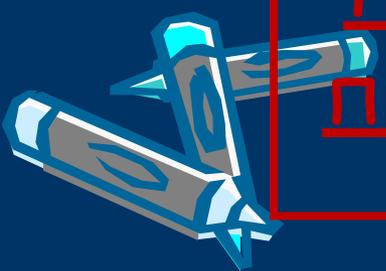


Выберите правильный ответ

Здоровое питание – это:

1. вегетарианское питание;
2. раздельное питание;
3. питание, обеспечивающее профилактику заболеваний

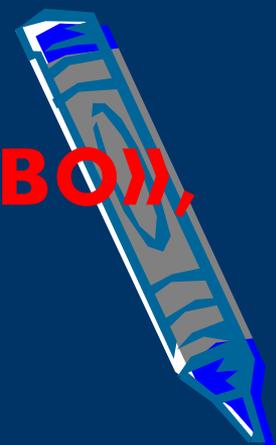
питание, обеспечивающее  
профилактику заболеваний



Назад

Тема «Здоровье – это здорово»,  
40 баллов

# «Своя игра»



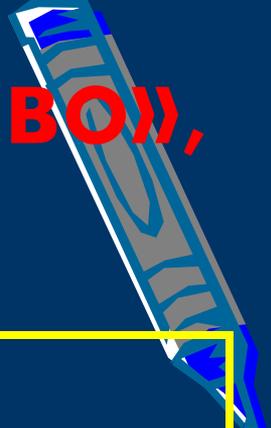
# «Своя игра»

Способность организма  
противостоять действию  
повреждённых факторов,  
защитная реакция  
организма.

**(Иммунитет)**

Назад

# Тема «Здоровье – это здорово», 50 баллов



Собери пословицу:  
(берегись а лечись  
здоров Болен - - ,)

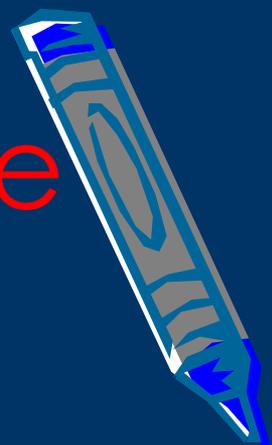
(Болен - лечись,  
а здоров - берегись)



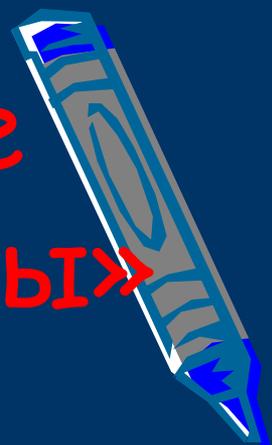
Назад

Тема. «Продукты разные  
нужны, блюда разные  
важны», 10 баллов

# «КОТ В МЕШКЕ»

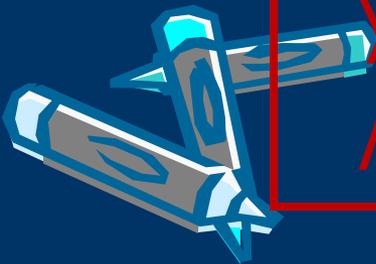


Тема. «Продукты разные  
нужны, блюда разные важны»  
10 баллов



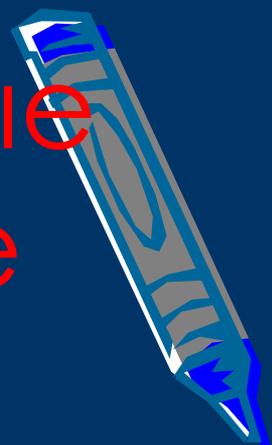
Какие питательные вещества  
необходимы для  
организма человека?

(Белки, жиры,  
углеводы, витамины,  
минеральные соли)



Назад

# Тема. «Продукты разные нужны, блюда разные важны», 20 баллов



Соотношение дневных норм  
потребления белков, жиров и  
углеводов для здорового человека  
(1 : 5 : 1), (5 : 1 : 1), (1 : 1 : 5)).

(Белки : жиры : углеводы =  
1 : 1 : 5)



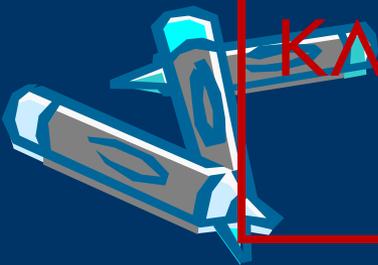
Назад

Тема. «Продукты разные  
нужны, блюда разные важны»  
30 баллов



Какое блюдо солят  
трижды?

(Пельмени. Соль  
кладут в тесто, начинку  
и при варке)



Назад

# Тема. «Продукты разные нужны, блюда разные важны» 40 баллов

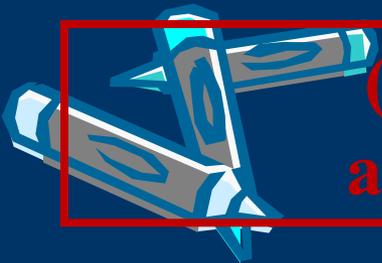


Дополнить предложение:

(При недостатке витаминов у человека  
возникает \_\_\_\_\_,  
при избытке - \_\_\_\_\_,  
а при отсутствии их потребления - \_\_\_\_\_.)

(Гиповитаминоз, гипервитаминоз,  
авитаминоз)

Назад



# Тема. «Продукты разные нужны, блюда разные важны» 50 баллов



Дополнить предложение:  
(Минеральные вещества,  
в зависимости от их содержания  
в организме и продуктах питания,  
подразделяются на \_\_\_\_ и \_\_\_\_.)

**(Макроэлементы,  
микроэлементы)**

Назад



# Тема. «Режим питания»

## 10 баллов

ВСТАВЬ В ПОСЛОВИЦУ НУЖНЫЕ СЛОВА

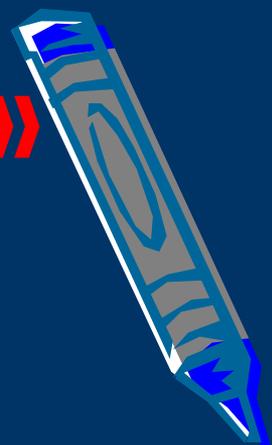
(Завтрак \_\_\_\_\_ ,  
обед \_\_\_\_\_ ,  
ужин \_\_\_\_\_ .)

Завтрак съешь сам,  
обед раздели с другом,  
ужин отдай врагу.

Назад

Тема. «Режим питания»  
20 баллов

# «КОТ В МЕШКЕ»



# Тема. «Режим питания»

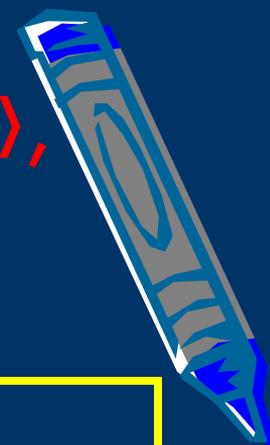
## 20 баллов

Режим питания для  
школьников первой смены.

7.30 - 8.30 - первый завтрак  
11.00 - 12.00 - второй завтрак  
14.30 - 15.30 - обед  
19.00 - 19.30 - ужин

Назад

# Тема «Режим питания», 30 баллов



От чего зависит потребность  
в различных пищевых веществах?

(Потребность в различных  
пищевых веществах зависит от  
возраста, пола, характера  
выполняемой работы, времени  
года  
и многих других факторов.)



Назад

# Тема «Режим питания», 40 баллов



Распределение килокалорий  
суточного рациона одного из  
вариантов режима питания.

(1 - й завтрак - 600 - 700 ккал;  
2 - й завтрак - 600 - 700 ккал;  
обед - 900 - 1000 ккал;  
ужин - 600 - 700 ккал.)



[Назад](#)

# Тема «Режим питания», 50 баллов

Ассортимент каких блюд входит для завтраков, обеда и ужина?

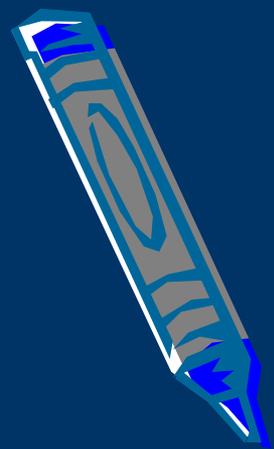
(1 - й завтрак - должно быть одно горячее блюдо, которое является основным; гастрономические продукты в виде бутербродов; обязательно наличие горячих напитков.

2 - й завтрак - ассортимент блюд те же, что и для 1 - го завтрака.

Обед - наличие закуски; первое и второе блюда; из напитков - соки компоты, кисели.

Ужин - второе блюдо желательно овощное или творожное; из напитков рекомендуются молоко, кефир, кисели; допускаются гастрономические продукты.)

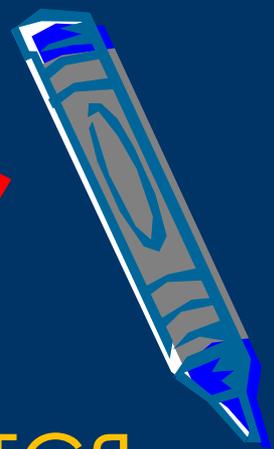
Тема «Энергия пищи»,  
10 баллов



# «Своя игра»



# Тема «Энергия пищи», 10 баллов



В каких единицах выражается  
количество принимаемой  
пищи?

(Количество принимаемой  
пищи выражается в  
килокалориях (кКал) или  
килоджоулях (кДж).)

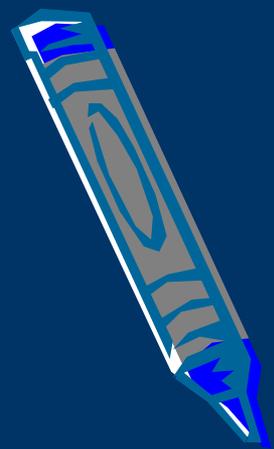


Назад

# Тема «Энергия пищи, 20 баллов

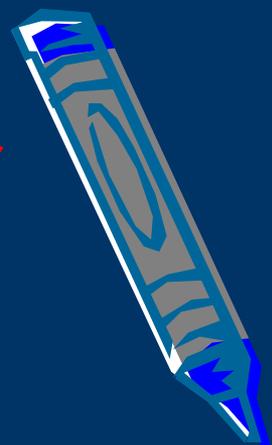
Нормы потребности  
в калориях для девушек  
14 -17 лет.

2750 ккал



Назад

# Тема «Энергия пищи», 30 баллов



Совокупность сложных процессов, связанных с перевариванием пищи, усвоением питательных веществ, выделением шлаков и токсичных продуктов.

**(Обмен веществ)**



Назад

# Тема «Энергия пищи», 40 баллов

Собери пословицу:

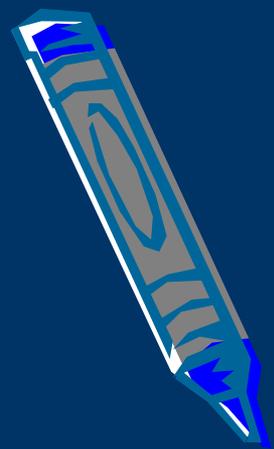
(да на работу Здоров  
на еду хил ,)

(Здоров на еду, да хил на  
работу)

Назад

Тема «Энергия пищи»,  
50 баллов

«Вопрос-  
аукцион»



# Тема. «Энергия пищи»



Классификация продуктов питания по калорийности (количество килокалорий на 100 г. продукта).

I гр. Калоригены

(400 – 900 ккал на 100 г. продукта);

II гр. Высококалорийные

(250 – 400 ккал на 100 г. продукта);

III гр. Калорийные

(100 – 250 ккал на 100 г. продукта);

IV гр. Малокалорийные

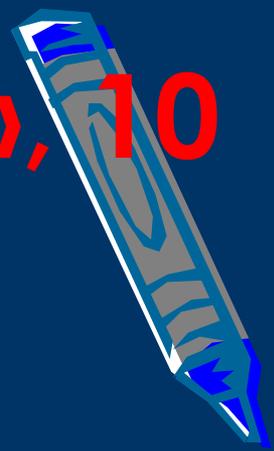
(менее 100 ккал на 100 г. продукта.)

Назад



Тема «Где и как мы едим», 10  
баллов

«Вопрос-  
аукцион»



# Тема. «Где и как мы едим»

Заведение общественного питания, в котором можно попробовать разные виды пиццы.

(Пиццерия)

Назад

# Тема «Где и как мы едим», 20 баллов

Подготовка и оформление  
стола к приёму пицци.  
Может быть праздничной и  
повседневной.

(Сервировка стола)



Назад

# Тема «Где и как мы едим», 30 баллов



Такое название сервировки стола имеет французское происхождение. Для приёма пищи готовят те блюда, которые можно есть только вилкой, не используя ножа. Гости едят стоя — здесь не используются дополнительные столики и стулья. Как правило, готовят различные салаты, холодные и горячие закуски, десерты, различные виды бутербродов — все то, что удобно взять с основного блюда и есть стоя или сидя.

(Фуршет –  
«à la fourchette»,  
т. е. «с вилкой»)



Назад

# Тема «Где и как мы едим», 40 баллов



Это хорошие манеры, которые необходимо соблюдать во время приёма пищи. Они хранят в себе богатейшую историю и культуру человечества.

**(Правила этикета за столом)**



Назад

Тема «Где и как мы едим», 50  
баллов



«СЧАСТЛИВЫЙ  
случай»

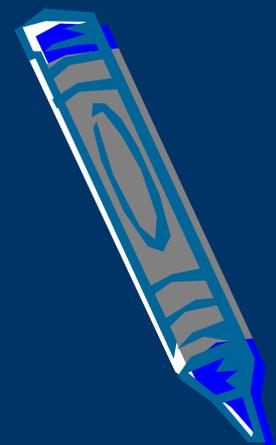


ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!!

Вы получаете  
50 баллов.



Назад



# Тема «Ты покупатель», 20 баллов

Какая информация о товаре  
содержится на упаковках?



**(Масса продукта,  
энергетическая ценность,  
дата выработки)**

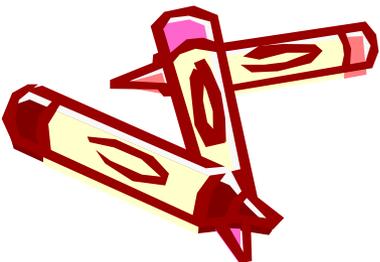
Назад

# Тема «Ты покупатель», 40 баллов

Это химические вещества,  
которые добавляют к пищевым  
продуктам для уничтожения или  
задержки роста  
микроорганизмов,  
тем самым продлевая срок  
годности товара.

**(Консерванты)**

Назад



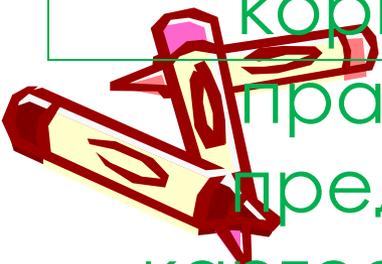
# Тема «Ты покупатель», 60 баллов



Закуска Закуска, представляющая собой тонкие ломтики картофеля Закуска, представляющая собой тонкие ломтики картофеля, реже — других корнеплодов Закуска, представляющая собой тонкие ломтики картофеля, реже — других корнеплодов или различных плодов Закуска, представляющая собой тонкие ломтики картофеля, реже — других корнеплодов или различных плодов, как правило, обжаренных в масле Закуска, представляющая собой тонкие ломтики

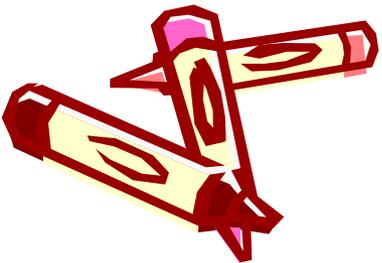
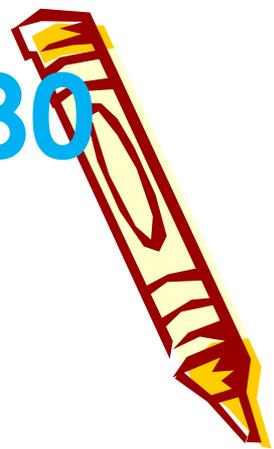
**(Чипсы)**

[Назад](#)



Тема «Ты покупатель», 80  
баллов

# «СВОЯ ИГРА»

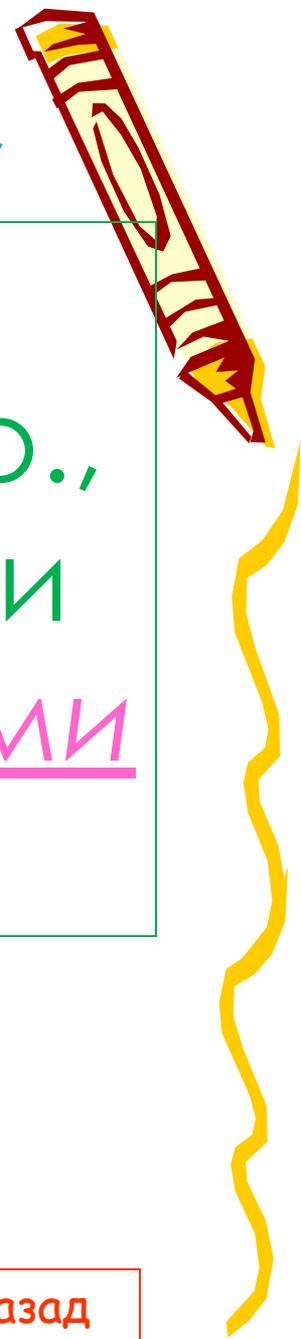
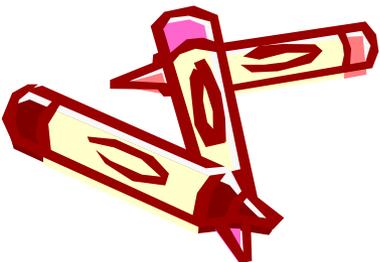


# Тема «Ты покупатель»,

Время хранения  
продуктов питания и др.,  
в течение которого они  
остаются качественными  
или дата, когда этот  
срок истекает.

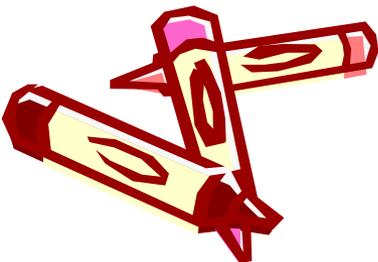
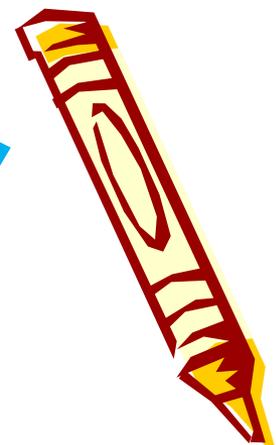
**(Срок хранения)**

Назад

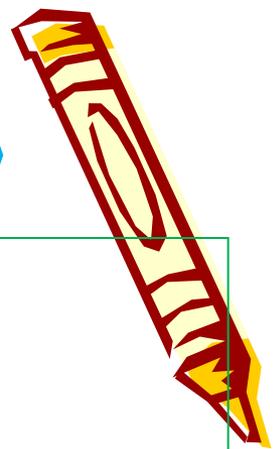


Тема «Ты покупатель»,  
100 баллов

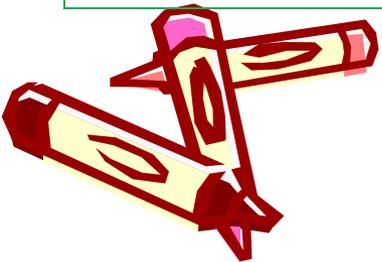
«Вопрос-  
аукцион»



# Тема «Ты покупатель»



Прохладительный напиток из минеральной или обычной ароматизированной воды, насыщенной углекислым газом. Чрезмерное увлечение может увеличить вероятность ожирения или сахарного диабета. В некоторых странах уже введён запрет на торговлю на территориях начальных учебных заведений.

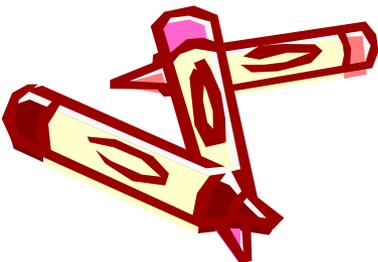
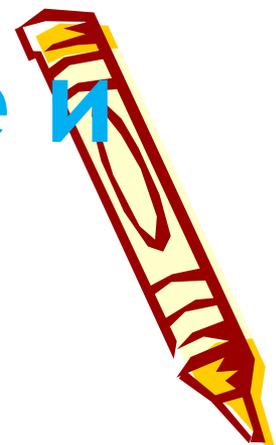


**(Газированная вода)**

Назад

Тема «Ты готовишь себе и  
друзьям», 20 баллов

# «СВОЯ ИГРА»



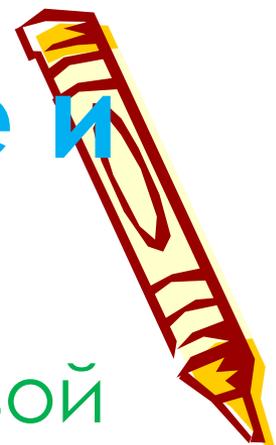
# Тема «Ты готовишь себе и друзьям»

Это многофункциональный бытовой кухонный Это многофункциональный бытовой кухонный электроприбор с программным управлением, предназначенный для приготовления блюд в автоматическом режиме.

Позволяет варить, жарить, печь, тушить и готовить на пару, подогревать уже приготовленные блюда, при этом, не требует постоянного контроля.

**(Мультиварка)**

Назад

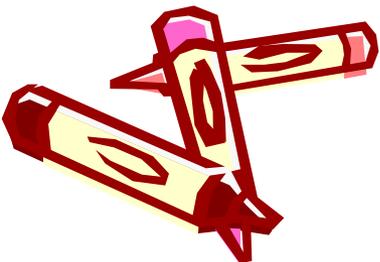


# Тема «Ты готовишь себе и друзьям», 40 баллов

Бытовое понятие,  
означающее особый вид  
радущия, хлебосоольство  
хозяев  
при приеме гостей.

(Гостеприимство)

Назад

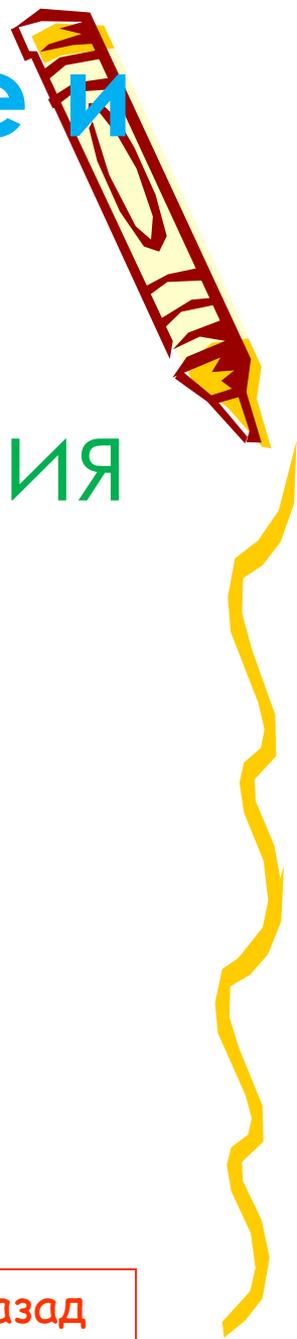
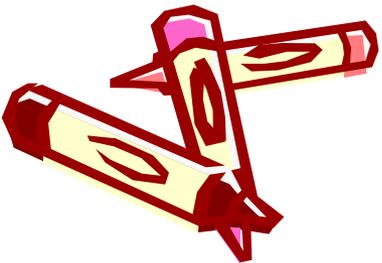


# Тема «Ты готовишь себе и друзьям», 60 баллов

Прибор для приготовления поджаренных хлебцев.

(Тостер)

[Назад](#)

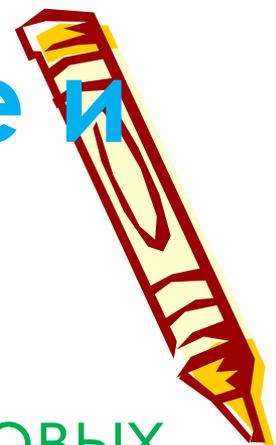
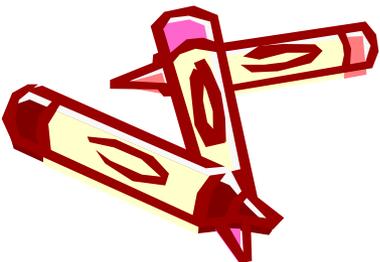


# Тема «Ты готовишь себе и друзьям», 80 баллов

Систематизированный перечень готовых блюд и напитков с указанием их выхода и стоимости для кафе, ресторанов, баров. Другой смысл слова - это: уже изготовленный (хозяином дома или поваром) набор блюд, приготовленных для обеда или ужина и поданных к столу в определенном порядке.

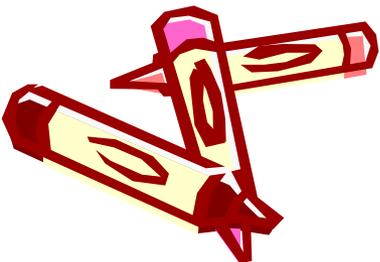
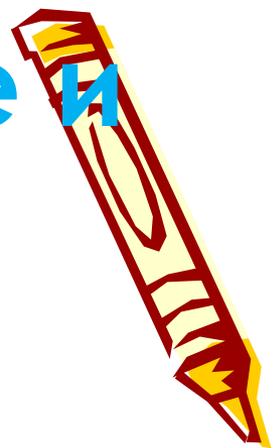
**(Меню)**

[Назад](#)



Тема «Ты готовишь себе и  
друзьям», 100 баллов

# «КОТ В МЕШКЕ»



# Тема «Ты готовишь себе и друзьям», 100 баллов

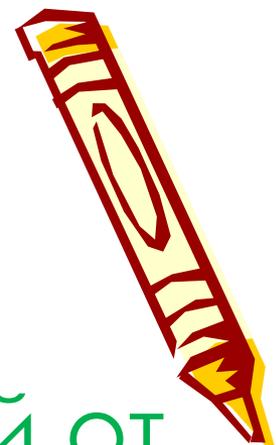
Восстанови пословицу:

(расспрашивай накорми  
потом Сперва а напои , ,)

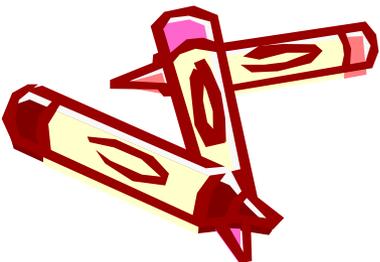
(Сперва напои, накорми,  
а потом расспрашивай)

Назад

# Тема «Кухни разных народов», 20 баллов



Передача духовных ценностей от поколения к поколению, обычаи, обряды, общественные установления, нормы поведения, сохраняющиеся в обществе в течение длительного времени.

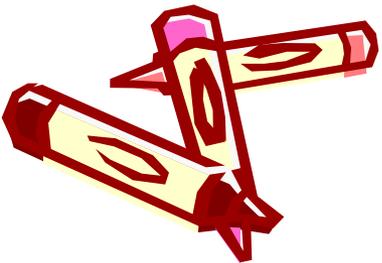
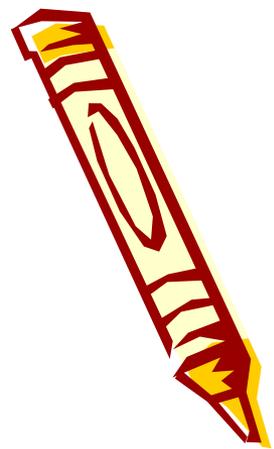


**(Традиция)**

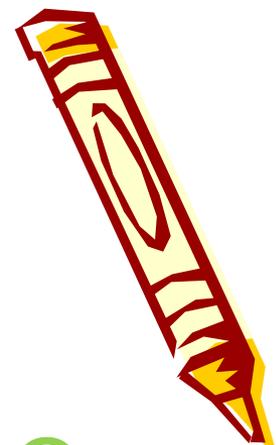
Назад

Тема «Кухни разных  
народов», 40 баллов

# «КОТ В МЕШКЕ»

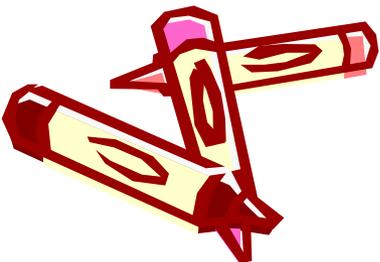


# Тема «Кухни разных народов», 40 баллов



Назовите самое главное угощение во время древнерусского праздника Масленица.

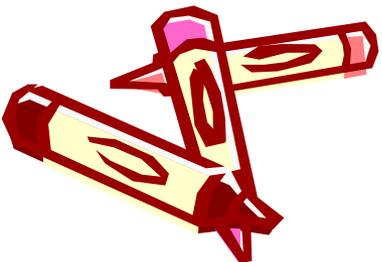
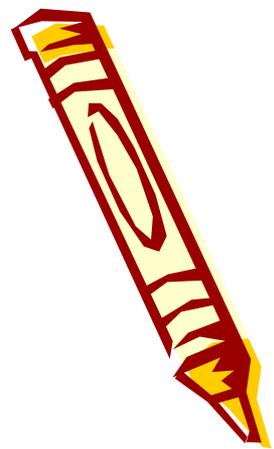
**(Блины)**



[Назад](#)

Тема «Кухни разных  
народов», 60 баллов

«Вопрос-  
аукцион»

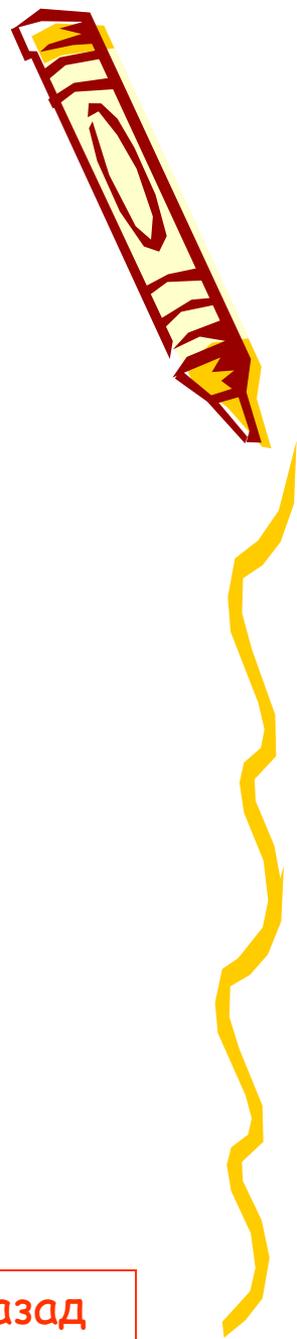
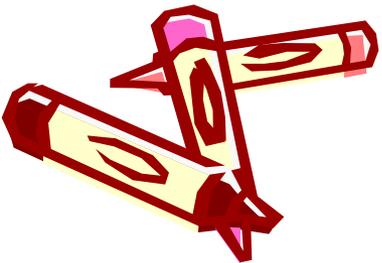


# Тема «Кухни разных народов», 60 баллов

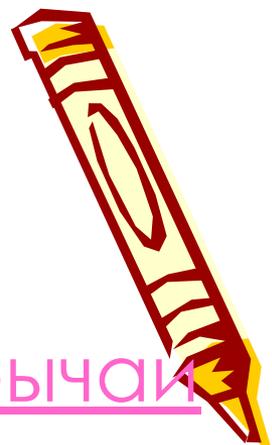
Символ русского стола,  
получивший  
распространение  
в XVIII веке, привезённый  
Петром Первым  
из Голландии.

**(Сомовар)**

Назад



# Тема «Кухни разных народов», 80 баллов



Многие очень древние языческие обычаи вошли в быт православных христиан. Один из них — печь «жаворонки» — вкусные булочки в форме птичек. Когда отмечается этот ритуальный праздник, с чем он связан?

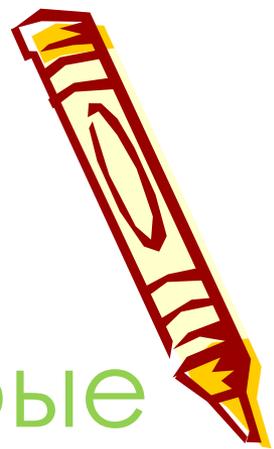
(В народе **22 марта** – день весеннего равноденствия называют «Сороками» или «Жаворонками». Согласно народному поверью в этот день возвращаются в родные места перелетные птицы, неся на своих крыльях весну.

А чтобы птицы не забыли вернуться, из пресного и дрожжевого теста пекут жаворонки и закликают ими птиц)

[назад](#)

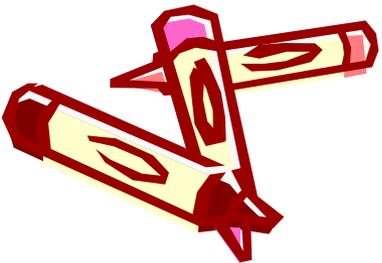


# Тема «Кухни разных народов», 100 баллов



Основные факторы, которые определяют характер традиционной кухни.

**(Природные ресурсы, климатические условия, география страны, образ жизни народа (традиционный вид занятий), религиозные верования, влияние соседних стран)**



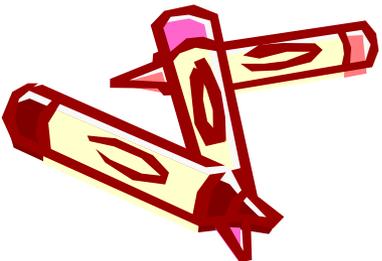
Назад



# Тема «Кулинарная история», 20 баллов

Из какого растения в Древнем Риме делали венки для победителей, а сегодня оно используется в качестве приправы?

**(Лавр,  
лавровый лист)**



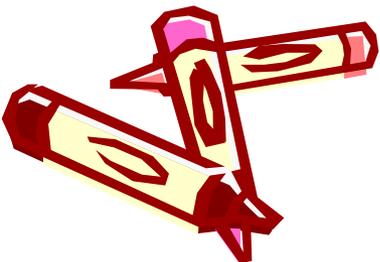
[Назад](#)

# Тема «Кулинарная история», 40 баллов

Какой плод был причиной  
раздора между богинями  
Герой, Афиной и  
Афродитой?

**(Яблоко)**

Назад

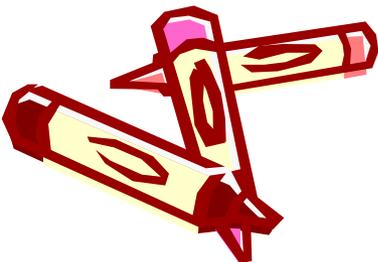


# Тема «Кулинарная история», 60 баллов

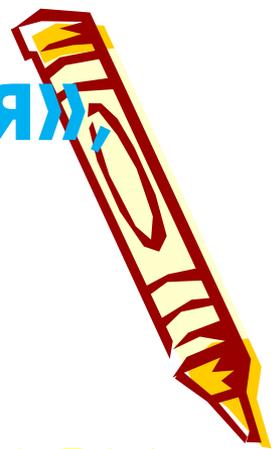
Какой напиток, по  
преданию, пили боги  
Олимпа?

**(Мёд)**

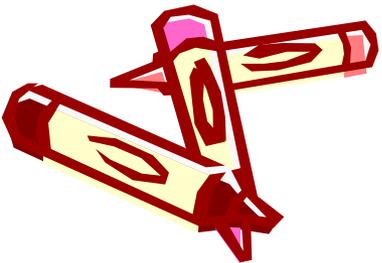
[Назад](#)



# Тема «Кулинарная история», 80 баллов



Что в результате спора с  
Посейдоном подарила жителям  
Аттики богиня Афина, после чего  
она стала её покровительницей?  
(Подсказка - масло, получаемое  
из плодов этого растения  
использовалось и в пищу, и для  
освещения).



**(Олива)**

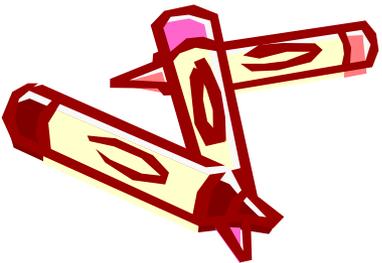
Назад

# Тема «Кулинарная история», 100 баллов

Одно из основных растений,  
которое выращивали  
древние греки и римляне.

**(Виноград)**

[Назад](#)



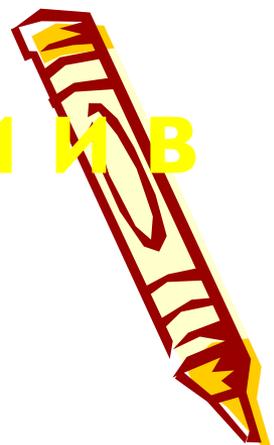
# Тема «Как питались на Руси и в России», 20 баллов

Самый известный из супов на Руси.

(Щи и борщ)

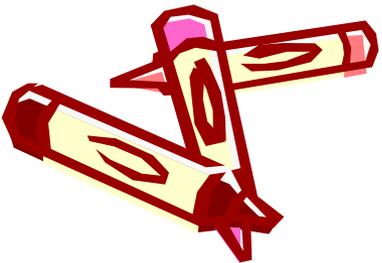
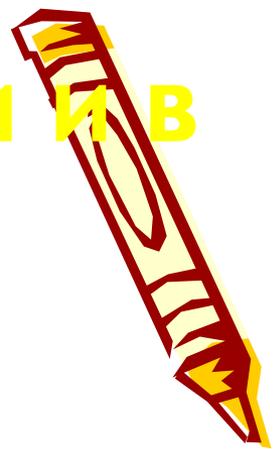


назад



Тема «Как питались на Руси и в  
России», 40 баллов

«СЧАСТЛИВЫЙ  
случай»

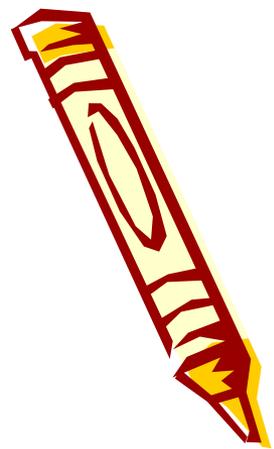
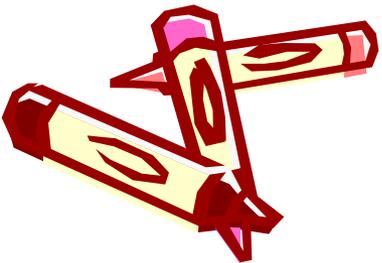


ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!!

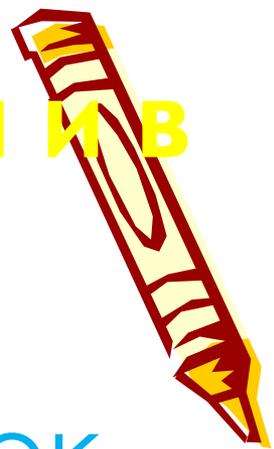
Вы получаете 40  
баллов!



[Назад](#)



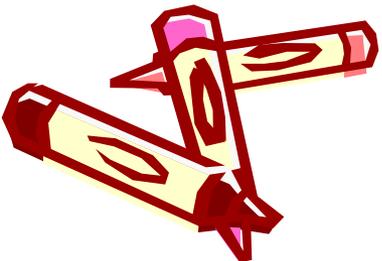
# Тема «Как питались на Руси и в России», 60 баллов



Старинный русский напиток,  
обладающий приятным  
ароматом  
свежевыпеченного хлеба и  
КИСЛОВАТО-СЛАДКИМ  
ВКУСОМ.

(Квас)

Назад

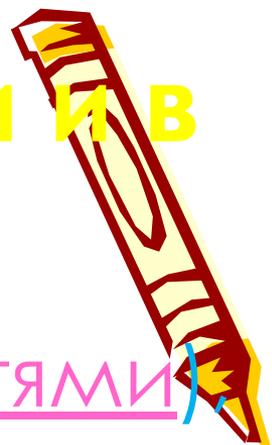
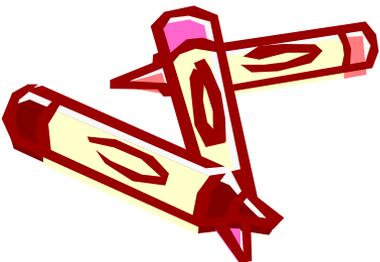


# Тема «Как питались на Руси и в России», 80 баллов

Массивный очаг с лежанкой (полотьями), используемый для приготовления пищи и обогрева помещений, широко распространён в России, Белоруссии, Украине. Являлась важнейшим элементом русского быта, и поэтому часто фигурирует в фольклоре, в частности, в народных сказках.

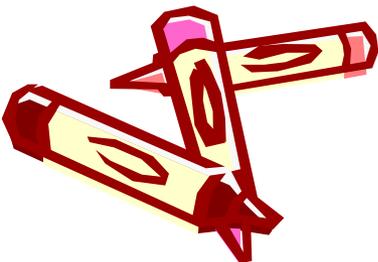
(Русская печь)

Назад



Тема «Как питались на Руси и в  
России», 100 баллов

# «Своя игра»

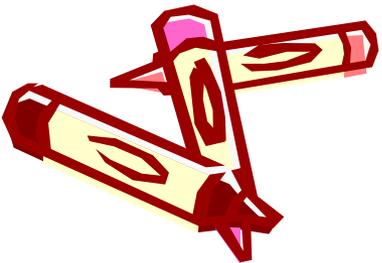


# Тема «Как питались на Руси и в России»

По русскому обычаю, дорогих гостей встречают хлебом-солью — ржаным \_\_\_\_\_, который выносят на вышитом полотенце. Этот обычай пришёл из языческой древности, когда хлеб был божеством.

(Каравай)

Назад



**Спасибо за  
внимание!**

