

## ЗДОРОВЬЕ В САДУ И НА ГРЯДКЕ (викторина для учащихся 5 класса)

Ведущий. Если кто-то простудился,  
Голова болит, живот. Значит, надо подлечиться, Значит,  
в путь - на огород. С грядки мы возьмем микстуру, За  
таблеткой сходим в сад, Быстро вылечим простуду.  
Снова будешь жизни рад.

Эти стихи не шутка. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека.

С помощью рационально подобранных продуктов питания можно предупреждать любые болезни, погасить только что начавшееся заболевание.

Здоровый образ жизни - это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а еще питание, потому что «мы - это то, что мы едим».

Эта поговорка кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все минеральные и органические вещества, необходимые нашему организму, то человек всегда будет здоров.

Проблемы лишнего веса, нервных заболеваний, различных кожных высыпаний, заболеваний желудочно-кишечного тракта возникают только у тех, кто питается неправильно.

Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты. Правильно ли вы питаетесь?

Попробуем узнать о себе больше.

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

- а) всегда, круглый год - 5 баллов.
- б) иногда, когда заставляют - 2 балла.
- в) никогда - 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

- а) 4—6 раз - 5 баллов.
- б) 3 раза - 3 балла.
- в) 2 раза - 0 баллов.
- г) 8-7 раз, сколько захочу - 0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

- а) ежедневно, несколько раз - 5 баллов.
- б) 2-3 раза в неделю - 3 балла.
- в) очень редко - 1 балл.
- г) никогда - 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

- а) мясо с гарниром в 9 часов - 1 балл.
- б) кашу молочную в 9 часов - 2 балла.
- в) стакан кефира или молока в 9 часов - 5 баллов.
- г) ем, когда захочу и что захочу до 11 часов - 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

а) иногда петрушку и укроп в супе, салате - 1 балл.

б) лук и чеснок не ем никогда - 0 баллов.

в) всё это употребляем ежедневно в небольшом количестве - 5 баллов,

г) ем иногда или когда заставляют - 2 балла.

Дети на листочках пишут ответы таким образом: 1а, 2б, 3в и т. д., после чего им зачитывается количество правильных ответов на каждый вопрос.

1. а)-5            б)-2            в)-0            г)-0

2. а)-5            б)-3            в)-0            г)-0

3. а)-5            б)-3            в)-1            г)-0

4. а) - 1            б) - 2            в) - 5            г) - 0

5. а) - 1            б)-0            в)-5            г) -2

Если вы набрали 13-15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 9-12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придётся. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

0-9 баллов. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займётесь, тем лучше будет ваше здоровье.

### Вопросы викторины

1. Почему людям с пониженным уровнем зрения рекомендуют употреблять чернику, морковь? (*Морковь содержит витамин А, а черника - органические кислоты, влияющие на улучшение зрения.*)

2. Чем полезна облепиха? (*Облепиха - витаминное и противовоспалительное средство, используется сок плодов, отвар, а облепиховое масло используется для лечения незаживающих ран.*)

3.            Очень вкусные плоды  
              И полезные они:  
              Много жира, витаминов,  
              Как питательны они!  
              Ядра ели в шоколадке,  
              Скорлупа - краситель яркий.  
              Угадай-ка поскорей:

              Что за плод мы рвём с ветвей? (*Орех.*)

4. Каким лекарственным действием обладают плоды ореха? (*В орехе витамина С в 50 раз больше, чем в цитрусовых - лимо, апельсине. Содержит 45-75 % масла, поэтому назначается ослабленным больным для восстановления сил. Листья и кора отвариваются и используются для заживления ран.*)

5.            Овощ этот очень крут!

              Убивает всех вокруг.

              Помогут фитонциды

От оспы и чумы.  
Обманывать не буду:  
Он вылечит простуду. (Лук.)

6. От каких болезней вы лечитесь соком лука? (От насморка -сок с сахаром и маслом, от кашля - сок с мёдом и сахаром.)

7. Почему при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развешивали гирлянды, связки из лука и чеснока? (Фитонциды (запах) лука и чеснока убивают бактерии.)

8. Эти резные листочки  
Лечат сердечко и почки.  
Улучшают аппетит,  
Боль прогонят, где болит.  
Быстро смывают веснушки  
И от лысины избавят на макушке. (Петрушка.)

9. В бордовых корнеплодах  
Лекарство от запоров.  
Давленье понижает  
И кровь оздоравливает. Салат - от ожиренья, А сок - от  
воспаленья. (Свекла.)

10. Этот плод - аптека наша,  
Из него полезна каша.  
Семечки - деликатес  
И глистам - противовес.  
Диетическое блюдо -  
От болезней всех, как чудо. (Тыква.)

11. Листья - будто кружева,  
Украшенья для стола.  
Повышают аппетит,  
Придают здоровый вид.  
Круглый год лечение,  
И всё от воспаления. (Укроп.)

12. Форма семян - будто органы тела.  
Издавна знахари знали всё это.  
Это - источник белка для спортсмена.  
Это - лекарство для органов тела.  
Лечат и печень, и почки,  
Гладкими будут щёчки.  
От диабета спасенье  
И для толстухек леченье. (Фасоль.)

13. Какие плоды использовали в древности лекари для промывания желудка и кишечника? (Плоды тыквы.)

14. Эти листья и плоды  
Содержат фитонциды.  
Для кулинара и врача

Они незаменимы.  
Источник витамина С,  
От кашля избавление.  
Те разноцветные плоды -  
Лечение с наслаждением. (*Смородина.*)

15 Эти вкусные плоды  
Всем знакомы с древности.  
Все, кто ели, не болели,  
Зубы белые блестели,  
Малокровие, ожирение  
Побеждают, без сомнения.  
Есть варенье, сок, пюре  
И аптека во дворе. (*Плоды яблони.*)

**В е д у щ и й .** Мы закончили свою викторину, и нам очень хочется, чтобы вы заинтересовались полезными свойствами тех продуктов, которые едите.

Пусть у вас возникают новые вопросы. Находите на них интересные ответы, расскажите об этом своим друзьям, знакомым, родственникам. Так пополнится наша семья людей, знакомых с правильным питанием и здоровым образом жизни.

Овощи и фрукты  
Любят все на свете.  
Бабушки и дети  
Секреты знают эти.  
Виноград и вишня  
Лечат все сосуды.  
Абрикос от сердца,  
Груша от простуды.  
Апельсин как витамин,  
Знают все, - незаменим.  
Ешьте фрукты, здоровейте,  
Пейте сок и не болейте!