

Викторина «Что? Где? Когда?»
на тему: «Для чего человеку нужна еда?» 5 класс

МОУ «СОШ№2» г.Северодвинск

Цели:

1. Сформировать представление об основных питательных веществах, продуктах их содержащих, о рациональном питании;
2. Формировать привычку руководствоваться при выборе продуктов питания не только вкусовыми предпочтениями, но и учитывать наличие в них основных питательных веществ.

Вопросы игры.

1. Пища человека должна содержать все те вещества, которые используются организмом на восстановление затрачиваемой им энергии, а также на его рост и развитие, если организм еще молодой.

Вопрос: какие это вещества?

Ответ: это белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.

2. О нем нам напоминают надписи на пирамиде Хеопса: им кормили воздвигающих эту пирамиду рабов. С незапамятных времен возделывался в Китае и даже изображается в китайской азбуке одним знаком. В древней Греции охотно выращивали, но в повседневный рацион не включали из-за запаха, считали, что его запах оскорбляет чувства богов, в древнем Риме потребляла лишь беднота. От римлян он перешел в средневековую Европу, простой народ видел в нем источник здоровья. В древнерусских рукописных памятниках, относящихся к XII в, говорится, что славяне пили вино, положив его в чашку. Во времена Владимира Мономаха крестьяне ели его с солью и черным хлебом, а по праздникам варили студень из свиных голов, обязательно добавляя его в студень.

В наше время находит самое разнообразное применение в кулинарии. Его используют в мясных, овощных, грибных блюдах и блюдах из домашней птицы - в супах, салатах, борщах, во 2 блюдах, он беден витаминами, но благодаря своему запаху обладает исключительно бактерицидными свойствами. Его варят долго и добавляют в готовое блюдо или в конце варки.

Вопрос: что это за овощ? Благодаря чему обладает бактерицидными свойствами? *Ответ:* чеснок, фитонцидами.

3. Когда продукты погружают в большое количество жира и нагревают его до 180-190 градусов, то этот способ приготовления пищи называется - жаренье во фритюре.

Вопрос, как определить нужную температуру нагревания жира?

Ответ: а) в жир опускают небольшой кусочек продукта, если он быстро всплывает на поверхность, то уже

можно обжаривать приготовленное;

б) температуру нагревания жира определяют появлением дымка над поверхностью сковороды, кастрюли.

4. Макароны - это понятие можно найти во всех словарях народов мира. Оно объединяет и группу изделий из высушенного пшеничного теста, и одну из самых популярных областей современной кулинарии. Давно существует оно и в нашем лексиконе. Во второй половине XVIII века макароны появились в России. А в конце XIX века эту продукцию начала выпускать первая отечественная макаронная фабрика, построенная в г. Одесса.

Вопрос: где впервые появился рецепт приготовления длинных узких полосок из теста?

Ответ: Китай. А приплыл этот рецепт в Италию в 1295 г в багаже великого итальянского путешественника

Марко Поло и стал отныне их национальным блюдом, а китайцы и в наше время слишком увлекаются им.

5. Большинство продуктов не могут долго сохраняться в свежем виде. Портятся продукты в результате воздействия на них микробов, которые очень быстро развиваются в подходящей для них среде. Следовательно, чтобы продукты не портились, надо создать условия, при которых микроорганизмы не могли бы развиваться.

Вопрос: какие условия неблагоприятны для развития микробов?

Ответ: для длительного хранения продуктов создаются условия, неблагоприятные для развития:

обезвоживание, высокая концентрация сахара, неблагоприятная температура, кислая среда.

6. Это популярный овощ. Его родина - Южная Америка. Индейцы называли его «Крупная ягода», итальянцы - «Золотое яблоко», французы - «яблоко любви». Карл Линней дал ему латинское название «Солянум ликоперсикум» - волчий персик. В России появился в царствование Екатерины 2 вместе со слухом, что они ядовиты и есть их нельзя. И только в 1850 г наши соотечественники узнали, что плоды этого растения не опасны, и даже полезны и вкусны. В настоящее время известно несколько сот культивируемых оранжево-красных, розовых, желтых, больших и маленьких, круглых и продолговатых сортов этого овоща.

Вопрос: как зовут этот заморский плод? Ответ: помидор.

7. Под пословицами в широком смысле мы понимаем краткие народные изречения, имеющие одновременно буквальный и переносный смысл. Поговорки - краткие языковые афоризмы, которые имеют только буквальный смысл.

Вопрос: назовите пословицы и поговорки, в которых упоминаются продукты питания

Ответ: 1. Хрен редьки слаще.

2. Хлеб-соль ешь, а правду режь.

3. На чужой каравай рот не разевай.

4. Всякому овощу свое время.

5. Яблоко от яблони не далеко падает.

6. Перемелится - мука будет.

7. Вашими бы устами да мед пить.

8. Кашу маслом не испортишь.

9. Не красна изба углами, а красна пирогами.

10. Недосол на столе, а пересол на спине.

11. Первый блин - комом.

12. Щи да каша пища наша.

13. На безрыбье и рак рыба.

14. Яйца курицу не учат.

15. Калина сама себя хвалила, что с медом хороша.

16. Знает кошка, чье мясо съела.

17. Назвала груздем - полезай в кузов.

8. С древних времен эта приправа ценилась очень высоко. А как она часто оказывалась недоступной для народа, возникали народные бунты. Эта приправа способствует удержанию воды в организме, служит материалом для образования в желудке соляной кислоты, благодаря чему пища лучше переваривается, а вредные микробы погибают. Используется для консервирования. Вопрос: что это за приправа? Ответ: поваренная соль.

9. Назовите овощ, который выращивают на Руси с древних времен, а его название происходит от латинского слова «голова». Ответ: капуста.

10. Этот двухэтажный хлеб с маслом носит имя лорда жившего в 18 веке. Лорд был страстным игроком и мог проводить целые дни за карточным столом. Чтобы не прерывать игру даже во время обеда, он стал приносить с собой два кусочка хлеба, помазанные

маслом, с вложенным между ними кусочками мяса. Его примеру последовали партнеры, а вскоре этот бутерброд перенес границы Великобритании и стал известен во всем мире.

Вопрос: как называется этот бутерброд? *Ответ:* сандвич

11. Существовало такое поверье: отвезешь в лес вечером в лес миску - найдешь слиток золота. Так щедро заплатят гномы за любимое лакомство. В России этот богатейший витаминами и каротином овощ употребляется в пищу четыре столетия. Он используется для супов, борщей, в салатах и т.д.

Вопрос: как вы думаете, что это за овощ? *Ответ:* морковь.

12. Труден путь этого овоща на русский стол. Даже в жестокие голодные годы народ упорно не желал допускать на свой стол иноземный продукт - «чертово яблоко». Но шло время, и этот овощ стал полноценным хозяином нашего стола.

Вопрос: Что же это за овощ? *Ответ:* картофель.

13. Когда-то давно на Руси этот суп называли «калья». Готовили его не только с огурцами, но и с солеными лимонами. Добавляя часто и почки. А подавали с различными пирогами.

Вопрос: какой это суп? *Ответ:* рассольник

Ответ: рассольник

14. Эта бобовая культура впервые появилась в России в первой половине 16 века. Долгое время она играла роль декоративного растения, украшая дворцовые сады. В пищу эту культуру стали использовать только с первой половины 18 века. В ней содержится большое количество белка - до 25%.

Вопрос: что это за культура? *Ответ:* фасоль.

15. Этот напиток на Руси появился очень давно, но особенно распространился в 18 веке. Готовили его в больших, похожих на самовар чайниках или в самоварах, а пили из специальных стаканчиков с выгнутыми наружу краями. Готовился он из меда, прокипяченного в воде с различными пряностями.

Вопрос: как называется этот напиток? *Ответ:* Сбитень

Подведение итогов.