



Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

**«Школа-интернат № 5 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Тольятти»**

*ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.
тел. 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71
ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290*

Сценарий внеклассного мероприятия. Игра-викторина «О вкусном и полезном»

Подготовила:
учитель труда (технологии)
Гребенцова Ольга Александровна

2025 год

Цель: Игра проводится с целью активизации профессионального самоопределения обучающихся; содействия осознанному выбору будущей профессии и стимулированию познавательной активности обучающихся, направленной на расширение представлений о содержании интересных профессий.

Задачи:

- Расширить представление участников мероприятия о мире профессий.
- Повысить интерес к востребованным профессиям, понимание их значения в экономическом развитии региона.
- Актуализировать значимость, продемонстрировать разнообразие видов и методов профориентационной работы в школе.
- Развивать творческие способности обучающихся.
- Организовать неформальное общение детей и взрослых.
- Создать условия для личностного профессионального роста участников

Игра-викторина «О вкусном и полезном» включает в себя следующие этапы:

1. Кулинарная разминка.
2. Правда или ложь?
3. Разноцветные корзинки
4. Внимание на грядки!
5. О пользе тортиков. Приготовление кекса.

Ход мероприятия:

Здравствуйте, дорогие ребята. Мы говорим вам «Здравствуйте», а это значит, что мы желаем вам всем здоровья!

Хотите, чтобы хорошее настроение не покидало вас?

Ешьте бананы. В их мякоти содержатся вещества, благодаря которым возникает чувство радости и спокойствия.

Ешьте апельсины. Они стабилизируют настроение, устраняют депрессию, печаль, тревогу.

И, конечно, шоколад. Он улучшает настроение.

Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему. В народе говорят: «Всё полезно, что в рот полезло». Но так ли это на самом деле? Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание.

В прошлую нашу встречу мы говорили о профессии повар. Повара готовят для нас много вкусных блюд. Но вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы?

Чтобы пища, которую мы едим была полезной для нашего организма, многие люди пользуются услугами нутрициолога. Нутрициолога можно смело назвать экспертом в области правильного питания. Специалист помогает проработать индивидуальный рацион с целью оздоровления и улучшения качества жизни клиента. Он поможет составить продуктовую корзину и план питания, исходя из образа жизни человека, его пожеланий, целей, состояния здоровья, генетических особенностей.

Сегодня мы предлагаем вам попробовать себя в роли нутрициолога и поговорить о правильном питании.

Давайте разделимся на две команды и приступим к игре.

1 конкурс «Разминка»

За 1 минуту участники команд должны ответить на максимальное количество вопросов. (Приложение 1)

2 конкурс «Правда или ложь?»

Если команда согласна с утверждением, капитан поднимает руку.

Шоколад полезен для мозга.

Да. Шоколад содержит магний и калий, которые обеспечивают нормальную работу нервной системы. Шоколад улучшает память, повышает внимание, стимулирует мозговую деятельность.

Можно ли есть шоколад в любых количествах?

Зеленый чай полезнее, чем черный.

Да. В зеленом чае больше витаминов и антиоксидантов, т.к. он не проходит процесс ферментации.

Почему вредно пить зеленый чай в больших количествах?

Еда на ночь помогает уснуть.

Нет. Врачи рекомендуют ужинать не менее чем за 2 часа перед сном. Еда на ночь нарушает пищеварение, способствует набору веса.

Можно ли выпить стакан молока на ночь? Почему?

Ржаной хлеб более калорийный, чем пшеничный.

Нет. Калорийность ржаного хлеба около 200 ккал, пшеничного - 250 ккал.

От чего зависит количество калорий в еде?

Плоды шиповника содержат большое количество витамина С.

Да. В 100 г плодов шиповника приблизительно 650 мг аскорбиновой кислоты, т.е. витамина С. Для сравнения: в 100 г черной смородины - до 300 мг, облепихи - до 200 мг, яблок - 10-30 мг.

Какие еще продукты богаты витамином С?

Рыба должна употребляться редко, т.к. повышает холестерин.

Нет. Рыбу диетологи советуют есть хотя бы дважды в неделю. Потому что в ней много полезных веществ: витамины (А, Е, D), омега-3 жирные кислоты, йод, кальций, цинк, селен, железо, фосфор, магний, белок. Употребление рыбы приостанавливает старение клеток, снижает уровень холестерина.

3 конкурс «Разноцветные корзинки» (приложение 2)

Перед вами лежат по 3 корзинки разного цвета и картинки с изображениями продуктов питания. Вам нужно положить в зелёную корзинку продукты, которые можно и нужно кушать всегда. В жёлтую корзинку положите те продукты, которые можно есть иногда, редко. В красную корзинку пусть отправятся продукты, которые употреблять не желательно.

1 группа: хлеб пшеничный и ржаной, овощи, фрукты, булочки, крупяные изделия, торты, чипсы;

2 группа: ягоды, сахар, молоко, сладости, маринованные продукты, пицца, сладкие газированные напитки.

3 группа: мясо, сыр, мед, яйца, рыба, масло.

4 конкурс «Внимание на грядки!» (Приложение 3)

Участникам команд необходимо за 5 минут найти в филворде все слова по категориям. 1 команда – фрукты и ягоды, 2 команда – овощи.

5 конкурс «О пользе тортиков». Приготовление шоколадного кекса.

20 июля отмечают Международный День Торты (International Cake Day), посвященный дружбе и миру между людьми, странами, народами.

Любите ли вы торты? Какие торты вы любите? Знаете ли вы, что тортики тоже могут быть полезные? И это не овощные торты, а самые настоящие, с кремом... Сейчас мы приготовим с вами небольшие бисквитные кексы, и я расскажу вам рецепт полезного крема к этим кексам.

Участники команд готовят кекс в кружке, согласно технологической карте. (Приложение 4)



















Заключение. Чаепитие с дегустацией кексов, беседа о проведённом мероприятии.

Сегодня мы познакомились с новой профессией индустрии питания – нутрициолог, приготовили ПП кекс и просто замечательно пообщались. Я надеюсь, что в следующем учебном году мы обязательно с вами встретимся и узнаем о других важных для людей профессиях! До новых встреч!

Приложение 1.

Вопросы 1 команде	Вопросы 2 команде
Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель).	Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться? (Чеснок, лук).
Что такое меню? (Список блюд)	А что ещё необходимо человеку кроме пищи? (Вода).
При помощи чего мы ощущаем разный вкус? (Языка).	Какую воду лучше пить? (Кипячённую, очищенную).
Что надо есть перед трудным уроком – шоколад или колбасу? (Шоколад).	Сколько жидкости в день должен выпивать человек? (2 литра).
Какие ягоды созревают под снегом? (Клюква).	Какую кашу можно сварить из гречки? (Гречневую).
Какую кашу можно сварить из пшена? (Пшённую).	Арбуз – это ягода или фрукт? (Ягода).
Прибор для резки хлеба? (Нож)	На чём растут финики? (На пальме).
Как называется сушёный виноград? (Изюм).	Что называют лесным мясом? (Грибы).
Что такое эскимо? (Мороженое на палочке).	Как называется утренний приём пищи? (Завтрак).
Когда лучше есть жирную пищу – зимой или летом? (Зимой)	Как называются сушёные абрикосы? (Курага).

Приложение 2



Приложение 3

С	Ж	Р	И	Е	Ц	Ы	Ч	Я	Б	Л	О	К	О	Э
П	Ы	Е	С	Ъ	М	А	Л	И	Н	А	Ш	В	Я	К
Ч	В	Х	В	И	Н	О	Г	Р	А	Д	Ъ	Н	Б	М
Н	Л	Т	Р	В	Х	К	М	О	Р	К	О	В	Ь	Х
В	В	Ц	Т	Р	А	Н	А	Н	А	С	Т	А	Э	В
У	А	Э	В	Ь	Б	К	А	Б	А	Ч	О	К	Е	Ш
А	И	С	В	Ё	К	Л	А	Р	Б	У	З	Р	О	Ч
В	И	Ш	Н	Я	К	С	О	Г	У	Р	Е	Ц	Я	П
Е	Ю	Ш	Х	Р	Е	Д	И	С	М	С	Ь	К	Р	Я
П	О	М	И	Д	О	Р	Р	Б	И	Ш	О	Г	З	Т
Ф	П	Ж	Й	Э	Ь	О	П	Э	Ж	С	Ж	Я	К	Л
Й	Ц	Щ	Ы	П	А	Ю	Ж	Л	Я	Ё	Ж	Ю	Ш	У
Ь	Ё	Г	Ь	Ь	Ш	Ч	Ы	Г	Р	У	Ш	А	П	Ю
Ц	Б	Ш	М	И	Ц	А	Щ	Ш	Л	Л	Ч	Л	И	Ё
У	П	Б	К	А	Р	Т	О	Ф	Е	Л	Ь	Ф	Ц	Л

СПИСОК СЛОВ: ЯБЛОКО • ГРУША • МАЛИНА • АНАНАС • ВІНОГРАД • АРБУЗ • ВІШНЯ •
ОГУРЕЦ • КАРТОФЕЛЬ • ПОМИДОР • РЕДИС • СВЁКЛА • МОРКОВЬ • КАБАЧОК (14)

.	Я	Б	Л	О	К	О	.
.	М	А	Л	И	Н	А
.	.	.	В	И	Н	О	Г	Р	А	Д
.	М	О	Р	К	О	В	Ь	.	.
.	А	Н	А	Н	А	С
.	К	А	Б	А	Ч	О	К	.	.
.	.	С	В	Ё	К	Л	А	Р	Б	У	З	.	.	.
В	И	Ш	Н	Я	.	.	О	Г	У	Р	Е	Ц	.	.
.	.	.	.	Р	Е	Д	И	С
П	О	М	И	Д	О	Р
.
.
.	Г	Р	У	Ш	А	.	.	.
.
.	.	.	К	А	Р	Т	О	Ф	Е	Л	Ь	.	.	.

Технологическая карта приготовления пирожного «Кекс в кружке»

Оборудование: Печь СВЧ Бокал, пригодный для использования в СВЧ печи Столовая ложка, Вилка (венчик)	Технология приготовления: 1. В бокал, пригодный для использования в СВЧ печи, разбить яйцо. Размешать его при помощи вилки (венчика) 2. В бокал с яйцом добавить сухие ингредиенты – муку, сахар, какао (по желанию), разрыхлитель. Перемешать содержимое. 3. Добавить к содержимому молоко и растительное масло. Перемешать при помощи вилки (венчика) до получения однородной массы. 4. Поставить в микроволновую печь на 3,5 минуты, на максимальную мощность. 5. Подавать, украсив, по желанию, кремом, глазурью, сахарной пудрой.
Продукты (на одну порцию) 1. Яйцо – 1 шт 2. Мука пшеничная – 2 ст.л. 3. Сахар – 1 ст.л. 4. Масло растительное – 1 ст.л. 5. Молоко – 2 ст.л. 6. Какао (по желанию) – 1 ст.л. 7. Разрыхлитель – 0,5 ч.л.	