**Молочная страна**

**Игра «Поле чудес»**

**Цели и задачи:**

• расширение знаний учащихся о важном продукте питания — молоке;

• формирование сознательного отношения к питанию;

• воспитание заинтересованности в сохранении собственного здоровья.

**Оборудование**: круг с буквами, таблицы с заданиями, плакат «Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам», призы, магнитофон и музыкальные заставки.

**Подготовительная работа**: поиск вопросов для игры и музыкального сопровождения; выбор игроков; изготовление плаката, круга с буквами в виде барабана, таблиц с заданиями; подготовка призов и награждений.

**Ход игры**

**Ведущий.** Сегодня у нас необычное мероприятие. Оно пройдёт в форме игры «Поле чудес», тема которой — «Молочная страна».

Молоко можно по праву считать одним из чудес на Земле. Первая пища младенца – молоко! Мы никогда не задумываемся над этим, а ведь именно в молоке есть все для того, чтобы прозрел слепой котенок, львёнок стал львом, а беспомощный несмышленыш — человеком.

На первых порах жизни молоко служит единственной пищей человеку, при этом ребёнок нормально растёт и развивается. По мнению ряда учёных, оно должно входить в рацион питания детей и взрослых, особенно пожилых людей.

Более 200 различных ценных компонентов содержит этот продукт: белки, жиры, молочный сахар, минеральные соли, витамины и т. д. В молочных белках имеются все незаменимые аминокислоты, без которых невозможна жизнь человека. Они более ценны, чем белки белки мяса и рыбы, и перевариваются быстрее.

Молочный жир — лучший из известных пищевых жиров по составу, вкусу и усвояемости. Он легче других веществ, содержащихся в жидкой части молока. Поэтому когда молоко отстаивается, жировые шарики всплывают на поверхность и образуют слой жира, который можно слить. Отсюда и произошло слово «сливки».

Молочный сахар, или лактоза, по питательности не дается от обыкновенного свекличного, но он менее сладок и почти полностью усваивается организмом. По сравнению со многими другими продуктами молоко богаче солями кальция, магния, фосфора и калия, идущими на построение костей, зубов, крови, нервных тканей.

Пол-литра молока покрывает дневную потребности взрослого человека на 30 % в белке, на 25 — в жире, на 75 — в кальции и фосфоре, на 30 — в витаминах В и D, на 15 % — в витаминах А, В, С.

Некоторые учёные считают: люди, желающие дожить до 100 лет, должны ежедневно выпивать не менее 0,5 литра молока.

Молоко и молочные продукты особенно важны в питании больного человека. Полезно молоко при истощении, малокровии, при болезнях печени, почек, мочевой системы, при гипертонической болезни и т.д. Итак, как вы видите, молоко — поистине волшебный продукт.

Ведущий представляет гостей, напоминает правила игры.

Этапы игры: 3 тура, финал, игра со зрителями, суперигра. В каждом туре принимают участие по 3 игрока.

**Сектор «О» — очки сгорают, а ход переходит к другому участнику.**

**Сектор «Шанс» — разрешается открыть любую букву.**

**Сектор «Звонок другу» — можно обратиться к зрителям, но не к участникам игры.**

**Сектор «Приз» — можно отказаться от приза и продолжать игру, а можно взять его и возвратиться к зрителям.**

**1-й отборочный тур**

**Ведущий.** Для того, чтобы выбрать первую тройку игроков, я загадаю загадки о целебных свойствах молока. Но, как известно, в пищу употребляется н6е только коровье молоко. Полноценным продуктом питания служит и молоко других животных.

1. С бородою, а не старик. С рогами, а не бык. Не конь, а брыкается. Доят, но не корова. С пухом, а не птица. Лыко дерёт, а лаптей не плетёт.

**(Коза.)**

2. Зверь я горбатый,

Нравлюсь ребятам.

**(Верблюд.)**

3. Кто ни в жару, ни в стужу

Не снимает шубу.

**(Овца.)**

Представление первой тройки игроков.

**1-й тур**

**Задание.** Это напиток смешанного брожения — молочнокислого и спиртового, который готовят на закваске. Он легко усваивается, не приедается, быстро вызывает чувство сытости, является освежающим, слегка тонизирующим напитком, обладает лечебным свойством. Особенно ценен для выздоравливающих, страдающих малокровием, людей с пониженным аппетитом. Полезен пожилым, людям с избыточным весом, а также страдающим сахарным диабетом, заболеваниями почек и сердца, сопровождающимися отёками. Назовите этот напиток.

К Е Ф И Р

**2-й отборочный тур**

Ведущий. Выбираем вторую тройку игроков. Отгадайте загадки.

I Как репка, жёлт

со всех сторон.

Чем больше дыр,

тем лучше он.

**(Сыр.)**

2. Догадаешься легко,

Во что сбили молоко.

**(Масло.)**

3. В руке у Танечки

Зима в стаканчике.

В руке у Галочки

Зима на палочке.

**(Мороженое.)**

Представление второй тройки игроков.

**3-й тур**

**Задание.** Почти во всех лечебных меню этот продукт значится одним из первых. Концентрат молочного белка и некоторых других составных частей молока полезен людям любого возраста. Важность белка в нашей жизни мы знаем: из него строятся все клетки организма, ферменты, а также иммунные тела, благодаря которым организм обретает стойкость к заболеваниям. Насыщенность кальцием делает его незаменимой едой при туберкулезе, переломах костей, рахите. Этот ценный и вкусный продукт рекомендуют при гипертонической болезни, заболеваниях сердца, почек и т.д. Назовите его.

Т В О Р О Г

**3-й отборочный тур**

**Ведущий.** Для чего молоко необходимо нашему организму, мы узнаем, отгадав загадки. Выбираем третью тройку игроков.

1. Их не сеют, не сажают, Они сами вырастают

**(Волосы)**

2. Вокруг двух озёр камыш растёт.

**(Ресницы.)**

3. Когда мы едим — они работают. Когда не едим — они отдыхают. Не будем их чистить — они заболеют.

**(Зубы.)**

Представление третьей тройки игроков.

**3-й тур**

**Задание.** В этом продукте содержится много жира, поэтому его и рекомендуют истощённым и малокровным больным с плохим аппетитом и нарушениями пищеварения. В нём есть витамины А, Е и некоторые витамины группы В, значительное количество жироподобного вещества – лецитина, который имеет важное значение для профилактики атеросклероза.

**С М Е Т А Н А**

**Игра со зрителями**

**Задание.** Это разновидность простокваши. В состав закваски входят две различные культуры молочнокислых бактерий: болгарская палочка и термофильный стрептококк. Родина продукта — Болгария. Знатока утверждают, что этот продукт болгарского производства — лучший в мире, а сами жители этой страны утверждают, что именно благодаря ему многие соотечественники доживают до 100 лет и больше.

Й О Г У Р Т

**Финал**

Представление финалистов.

**Задание**. Чтобы сырое молоко не скисло, мы его кипятим. При кипячении многие ценные вещества разрушаются и вкус изменяется. Сравните вкус сырого молока и кипячёного! Для того чтобы устранить из молока микробы, которые могут вызвать порчу, не причинив при этом вреда самому молоку, великий французский учёный Луи Пастер предложил остроумный способ. Молоко нагревается до 78 ° в течение 20 секунд. При этом 99,9 % микробов гибнут! А оставшиеся вреда не принесут, зато все полезные вещества сохраняются. Назовите этот чудесный способ сохранения полезных свойств молока.

П А С Т Е Р И З А Ц И Я

**Суперигра**

**Задание.** Коровье масло содержит почти чистый жир. Белка в нём нет. Сливочное масло богато витамином А, необходимым для нормального зрения. Впервые соединить хлеб с маслом догадался великий польский учёный. Он был не только астрономом, но и врачом. Этот учёный предложил давать больным хлеб, намазанный маслом, полагая, что это — хорошее лекарство от чумы, свирепствовавшей в то время в Польше. От чумы бутерброды не спасали, но удачное соединение хлеба и масла понравилось людям и сохранилось до наших дней.

К О П Е Р Н И К

**Ведущий.** Я надеюсь, вы поняли, что молоко — это действительно волшебный дар. В нём много белка, ценных микроэлементов, необходимых для роста и развития организма. Некоторые из них задерживают рост вредных микробов, а значит, помогают бороться с болезнями. Молоко — кладезь витаминов, а также хорошее противоядие при отравлениях. Если хотите быть здоровыми, пейте в день два стакана молока.

Молоко, молоко для здоровья нам дано!

Молочные продукты — это замечательно!

Очень вкусно и питательно!

***Е. Баязитова***

***Шумель, Т. Молочная страна: Игра «Поле чудес» / Татьяна Шумель // Здаровы лад жыцця. – 2011. - № 11. – С. 28- 31***