Добрый день уважаемые коллеги!

Мы предлагаем вам немного отдохнуть, и поэтому приглашаем вас в математическое кафе «Здоровое питание».

? В нашем кафе находятся столики и приглашаем вас за столики.

 Не стесняйтесь, все угощения для вас.

Наша жизнь зависит от пищи. Наш рост, красота, ум, нравственность, наши жизненные силы, таланты, достижения и неудачи, наши болезни - все это результат нашего питания.

В нашем кафе разговор пойдет о здоровом питании ,об организации правильного питания. А так как наше кафе математическое, то отдыхать мы будем вместе с математикой, поэтому будьте творчески активными и проявляйте смекалку.

Разрешите познакомить вас с меню

Меню:

Салаты

Салат «Ромашка» из анаграммы

Первые блюда

Суп из пословиц и поговорок

Вторые блюда

Рагу из ребусов

Десерт

Пирожное «И в шутку и всерьез»

Сок из натуральных чисел

О важности правильно питания уже 100 лет назад говорил мудрый врач Авиценна. Для здорового ,правильного питания в среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны.

Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. В настоящее время люди едят растительной пищи непростительно мало: овощей в три раза меньше нормы, фруктов – в 4раза.

Поэтому мы вам предлагаем сначала легкую закуску – салат «Ромашка» из анаграммы (на столы раздаются анаграммы в виде ромашки)

**Задание: Решить анаграмму - из букв составьте математический термин)**

 **Ригфак Авинурене кочта вартадк**

**Ответы: график, уравнение, точка, квадрат.**

**Давайте проверим. Как вы справились с легкой закуской –салатом?**

**Что у вас получилось?**

**А Знаете ли вы**, что каждый из вас в год съедает пищи почти в 20 раз больше, чем вес вашего тела. Ведь традиция поглощать обед из трех блюд была заимствована нами у старушки-Европы, по некоторым данным, по предприсанию самого Петра Великого.

Обязательным было -Первые блюда .Первые блюда это прекрасный стимулятор желез, которые вырабатывают пищеварительные ферменты, поэтому они как бы "запускают" сложный процесс усвоения пищи. Поэтому в качестве первого блюда предлагаем суп «Золотые правила питания», из пословиц и поговорок

(Раздаются листы на столы)(Высвечиваются на экран)

**Задания: Замените «Золотые правила питания», предложенными пословицами или поговорками. Каждому столику по одному правилу**

**«Золотые правила питания».**

1) Питаться регулярно 4-5 и даже 7 раз.

2) Умеренное потребление пищи.

3) Тщательно пережевываешь пищу.

4) Рацион должен быть разнообразным и полноценным по составу.

Пословицы и поговорки

1. Кашу маслом не испортишь
2. «Обжора роет себе могилу собственными зубами».
3. Хлеб — всему голова !
4. Человека лень не кормит, а здоровье только портит.
5. «Кто долго жует, тот долго живет».
6. Щи да каша **--** пища наша
7. Красна изба углом обед пирогами
8. «Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от переедания».
9. Чай пить **--** не дрова рубить
10. Покуда есть хлеб да вода, все не беда
11. Кто пьет до дна, тот живет без ума
12. Не будет хлеба, не будет и обеда
13. Где здоровье, там и красота.
14. «Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться».
15. Здоровье всего дороже.
16. Голод не тетка
17. «Толстые умирают раньше худых».
18. Возле лесу жить **--** голодному не быть
19. Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
20. Ешь, да не жирей – будешь здоровей.
21. Здоровье не купишь – его разум дарит.
22. В здоровом теле, здоровый дух.
23. Матушка-рожь кормит всех сплошь, а пшеничка по выбору
24. Чем больше есть, тем больше хочется
25. Кто жаден до еды, тот дойдет до беды
26. Хлеб батюшка вода матушка
27. «Хорошо прожуешь, сладко проглотишь».

Дети подготовили пословицы и поговорки **«Золотые правила».**

1) Питаться регулярно 4-5 и даже 7 раз.

«Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться».

2) Умеренное потребление пищи.

«Обжора роет себе могилу собственными зубами».

«Толстые умирают раньше худых».

3) Тщательно пережевываешь пищу.

«Кто долго жует, тот долго живет».

«Хорошо прожуешь, сладко проглотишь».

4) Рацион должен быть разнообразным и полноценным по составу.

«Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от переедания».

Зачитайте свои ответы. Вы отлично справились с первым блюдом

А знаете ли вы, что Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Другое дело - рыба. Она содержит различные минеральные вещества - фосфор и кальций, йод, фтор. Рыба необходима для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза.

Итак, в качестве второго блюда предлагаем Рагу из ребусов

Разгадайте ребусы (Раздаем ребусы) (высвечивается на экран)

Давайте проверим как вы справились со вторым блюдом

Для нормальной работы организма необходимы витамины. Они помогают пищеварению. Источником витаминов являются фрукты и овощи .

Поэтому на десерт мы вам предлагаем Сок из натуральных чисел и

Пирожное «И в шутку и всерьез»

В качестве пирожных мы предлагаем вам ответить на вопросы шутливые и серьезные. Вы должны дать ответ (постараться определить, где шутливый подвох, а где здравый смысл).Высвечиваются на экран

Внимание на экран. Кто знает ответ на заданный вопрос отвечайте

**Вопросы:**

Из какой посуды не едят? (из пустой)

Сколько минут лучше всего варить крутое яйцо - две, три, пять? (нисколько, оно уже сварено)

Шоколадка стоит рубль и еще полшоколадки. Сколько стоит шоколадка? (2 рубля)

Сколько яиц можно съесть натощак? (одно)

Самая здоровая и калорийная пища? (изюм, орехи)

Сформулировать закон бутерброда ("падает маслом вниз")

С чего начинается любое застолье? (с мытья рук)

У человека на руках 10 пальцев. Сколько пальцев на 10 руках? (50)

9. Какой знак надо поставить между двумя тройками , чтобы получить число больше двух, но меньше трёх? (запятую)

10. на какое число надо разделить два , чтобы получить 4? (0,5)

Молодцы , с пирожными вы расправились быстро.

Ну ,а в качестве напитка предлагаем вам Сок из натуральных чисел

Ваша задача : «Найди число, спрятанное в пословице».(работа в группах)(вывести на экран с самопроверкой))(карточки)

1. За правду стой горой.
2. Любишь смородину, люби и оскомину.
3. Пустой мешок стоять не будет.
4. Брито, нет стрижено.
5. Как не хитри, а от правды не уйти.
6. В семье не без урода.
7. Остался заряд, не пяться назад.
8. Синичка – воробью сестричка.
9. Новая метла чисто метет.
10. Чистота – залог здоровья.

Что у вас получилось, давайте проверим .ответы на экран.

1. За правду **сто**й горой.
2. Любишь смор**один**у, люби и оскомину.
3. Пустой мешок **сто**ять не будет.
4. Брито, нет с**три**жено.
5. Как не хи**три**, а от правды не уйти.
6. В **семь**е не без урода.
7. Остался заряд, не **пять**ся назад.
8. Синичка – воробью сес**три**чка.
9. Новая метла чи**сто** метет.
10. Чи**сто**та – залог здоровья.

Наш разговор о правильном питании подошёл к концу. Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Хочется надеется , что наш разговор поможет вам вести здоровый образ жизни. Мы можем принести много пользы собственному организму, придерживаясь правильного питания, ведь именно оно – одна из главных составляющих здорового образа жизни.

Очень важно есть каждый день разнообразную пищу для того, чтобы радоваться жизни, оставаться здоровым и выглядеть на все 100%. Мы вам желаем крепкого здоровья, долголетия и творческих успехов. Спасибо за внимание.