**Брейн-ринг**

**«Правильное питание»**

**Цель формата**: выявление уровня осведомленности и повышение грамотности школьников по вопросам здорового питания.

**Целевая аудитория**: школьники средних и старших классов

**Площадки проведения**: аудитория образовательного учреждения; любое помещение, отвечающее требованиям проведения брейн-ринга.

**Описание формата:** команды, используя метод «мозгового штурма», ищут ответы на поставленные ведущим вопросы. Преимущество формата в том, что он предполагает элемент соревновательности, проходит в неформальной обстановке, дает возможность проявить себя и свои знания каждому участнику в отдельности. Это способствует приобретению опыта коллективного мышления, развивает быстроту реакции, позволяет проверить свои знания в рамках заявленной темы и продемонстрировать уровень эрудиции.

**Необходимый реквизит:**

1) игровые места (для каждой команды: стол; стулья, которые расположены таким образом, чтобы всем членам команды было удобно принимать участие в дискуссии);

2) места для ведущего и его помощников (секундантов);

3) места для жюри;

Общие положения проведения брейн-ринга:

1. Формат предполагает встречу двух (или нескольких) команд.

2. В каждой команде принимает участие не более 6-ти человек. Рекомендуется набирать в команду методом случайного выбора или с использованием жеребьевки).

3. Соревнование состоит из нескольких вопросных раундов. В каждом раунде задаются последовательно ряд вопросов.

4. Каждая команда должна стараться дать максимально верный ответ на вопрос.

5. Для поиска ответа командам отводится строго определенное время.

6. За таймингом следят помощники ведущего – секунданты.

7. Команды могут давать ответы по очереди, но не одновременно. В течение вопросного раунда команда может дать не более одного ответа.

8. Вопросы задает ведущий.

9. Ответы команд оценивает жюри с последующим присуждением балов команде.

10.Ведущий читает вопрос, и команды в течение 1 минуты должны подготовить развернутый ответ.

11.По истечении одной минуты обсуждения ответа в командах, раздается звуковой сигнал, после которого обсуждения должны быть завершены.

12.Первой отвечает та команда, которая раньше остальных подаст сигнал о своей готовности (зажжет лампу или поднимет руку).

13.В случае если команда, которая отвечает первая, дает неверный ответ (или по мнению судей он считается неполным), право высказать свое мнение предоставляется другой команде.

14.5-ый раунд подразумевает развернутый ответ каждой из команд. Таким образом, в рамках данного раунда жюри должно выслушать мнение каждой команды по очереди и присудить балл той, выступление которой максимально соответствует верному ответу.

15.Соревнование считается завершённым, когда ведущий объявляет его результат.

16.За правильный ответ команде присуждаются баллы:

• за правильный ответ на первый вопрос команда получает 1 очко;

• количество очков, начисляемое за правильный ответ в последующих вопросных раундах, суммируется;

• если в предыдущем раунде был дан правильный ответ, то в текущем раунде за правильный ответ начисляется 1 очко;

• если в предыдущем раунде ни одна команда не дала правильного ответа, то в текущем раунде за правильный ответ начисляется 2 очка.

17.Победителями игры объявляется команда, набравшая по сумме всех раундов большее количество очков.

18.В случае равенства очков у обеих команд, бой считается закончившимся вничью. Правила присуждения баллов членами жюри:

1. Команда, которая первая дала верный ответ (в точности с предложенными формулировками) получает 1 балл.

2. В случае если ответ по мнению жюри был неточным/неполным, право высказать свое предложение отводится другой команде.

3. В случае если команда дала неверный ответ, то свой вариант высказывает другая команда.

4. Членами жюри может быть принято решение о не присуждении баллов ни одной из команд в рамках данного вопроса.

5. Подсчет баллов в рамках каждого раунда ведет жюри.

6. Победителей объявляет один из представителей жюри.

7. В случае нарушения регламента одной из команд жюри имеет право дисквалифицировать ее на один из вопросов раунда.

Непосредственное проведение брейн-ринга:

1. **раунд. Общие принципы организации здорового питания.**
2. Дайте максимально полное определение понятия «Здоровое питание» (- это *питание, которое в полной мере и в правильном соотношении обеспечивает поступление в организм всех необходимых питательных веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов и минералов.)*
3. По содержимому «здоровая» тарелка состоит из \_\_\_\_\_\_\_ *(пищи с высоким содержанием белка: рыба, мясо + разноцветные овощи + гарнир: гречка, необработанный бурый рис, бобовые)*
4. В течение дня должно быть \_\_\_ *(три)* основных приема пищи и \_\_\_\_ (*один-два*) перекус/-а.
5. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за \_\_\_\_\_ (*4 часа до сна*). Завтракать необходимо в течение \_\_\_\_ (*первого часа*) после пробуждения.
6. Как правильно поступить, чтобы исключить переедание? *(Необходимо выходить из-за стола до чувства переполненности (когда сыт на 80%), так как* *чувство насыщения приходит через 20 минут после приема пищи*)
7. Что необходимо соблюдать при правильной организации приема пищи \_\_\_\_\_\_ *(кушать медленно, тщательно пережевывая пищу, питаться дробно, не отвлекаться на внешние факторы (телепередачи, ролики на Ютуб), питаться регулярно.*
8. В современном мире появилось множество разновидностей продуктов, в числе которых ведущую нишу занимают низкокалорийные. При покупке продуктов, на что не стоит обращать внимание и почему? (*на обезжиренные продукты, продукты с надписями: фитнес, лайт, 0 ккал, так как в них, зачастую, не содержится достаточного количества полезных веществ, и они не несут никакой пользы*)
9. **раунд. Белки – строительный материал для мышц.**
10. В каких продуктах в больше мере содержатся растительные белки *(бобовые, орехи, семена, сухофрукты)*
11. Какие продукты являются источником животных белков *(молоко, творог, рыба, мясо, яйца, сыр)*
12. Почему употреблять в пищу обезжиренные продукты не полезно (*чувство сытости дают именно жиры. Если в рационе жиры отсутствуют либо их количество минимально, человек постоянно испытывает чувство голода)*
13. Сколько раз в неделю нужно есть мясо и какому нужно отдавать предпочтение *(красное мясо не чаще 2 раз в неделю, белое мясо - ежедневно)*
14. Как часто нужно кушать рыбу *(не реже 2-3 раз в неделю, можно ежедневно рыбу жирных сортов: лучше не замороженную)*
15. **раунд. Жиры**
16. В каком соотношении должны преобладать в рационе растительные и животные жиры *(больше растительных 70%, меньше животных жиров 30%)*
17. Какие жиры являются для организма более полезными: ненасыщенные, насыщенные, транс-жиры и почему? (*ненасыщенные, так как включают незаменимые кислоты, которые не вырабатываются организмом, но обладают противовоспалительным эффектом*)
18. Из-за чего происходит увеличение массы тела человека? (*низкая физическая активность, повышенное потребление быстро усваиваемых углеводов, в том числе, сладких газированных напитков*)
19. Признаки недостатка жиров в организме это \_\_\_\_\_\_\_\_ *(ломкие ногти и волосы, безжизненная, сухая кожа, снижение иммунитета, депрессия)*
20. В каких продуктах преобладают ненасыщенные жиры растительного происхождения *(авокадо, орехи, семена, маслины).*
21. Источники животных жиров *(жирное мясо, или жирная рыба, молочный жир в твороге, сметане, сливочном масле)*
22. В какой форме рекомендуется употреблять масло? *(в сырой форме)*
23. **раунд. Углеводы**
24. К трудноусваиваемым углеводам относятся (*продукты, содержащие клетчатку – фрукты, овощи (брокколи, капуста и т.д.)*
25. К быстроусваиваемым углеводам относятся (*продукты, содержащие* *фруктозу, глюкозу, мальтозу, лактозу, сахарозу – печенье, торт, мед, варенье)*
26. Что значит выражение цельнозерновые продукты *(изготовлены из неочищенных и не обжаренных круп или муки низкого помола, содержащей все части целого неочищенного зерна)*
27. Какова суточная потребность в углеводах?*(4–5 гр. на 1 кг массы тела)*
28. Избыток легкоусваиваемых углеводов в питании приводит к *(ожирению, снижению репродуктивной функции)*
29. Нужно ли потреблять углеводы, при занятиях спортом? *(Из-за их недостатка человек может почувствовать слабость в мышцах и даже упасть в обморок. Поэтому за пару часов до тренировки необходимо съесть порцию продуктов, в состав которых входят сложные углеводы*)
30. Сколько граммов свежих овощей и фруктов должен содержать ежедневный рацион здорового человека *(суточная норма потребления овощей и фруктов не менее 500 гр.)*
31. Не все овощи являются полезными, поэтому необходимо ограничивать их потребление. О каких овощах идет речь? (*высококрахмалистые овощи: картофель).* Едим преимущественно в обеденное время. Все остальные овощи - без ограничений.
32. Не все сладости являются вредными для организма. О каких сладостях идет речь? (*сухофрукты,* *темный шоколад, с содержанием какао более 80%)*
33. **раунд. Советы по питанию**
34. Представьте содержимое своего холодильника и кухни, перечислите продукты, которые можно отнести к вредным, а какие к полезным (*вредные: чипсы, снеки, сухарики, кальмары, майонезные соусы, кетчупы длительного хранения, сосиски, колбаса, копченые изделия, сахар, белая мука, обезжиренный творог; полезные: гречка, бурый рис, булгур, перловка, овсянка, ячневая крупа– цельнозерновые нешлифованные крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые, цельнозерновые хлебцы, цельнозерновая мука, белое мясо, рыба)*
35. Что нельзя есть/пить на завтрак и почему? *Кофе натощак (повышает уровень кортизола, кофе рекомендовано пить после еды), сладости (вызовут большой скачок инсулина и вы будете чувствовать себя голодными, через 1,5 часа после завтрака), красное мясо (тяжелый продукт, организму необходимо затратить много энергии на его переваривание, поэтому такой завтрак погрузит вас в сонное состояние).*
36. Какие продуты нужно есть на обед и какие блюда из них можно приготовить? (*Мясо или рыба, обязательно порция овощей, гарнир из круп или бобовых может стать прекрасным дополнением к овощному супу-пюре*)
37. Считается, что лучший ужин – творог. Правильно ли это утверждение? *(Творог вызывает повышенную выработку инсулина, который дает сигнал организму запасать жир и лишает возможности естественным путем сжигать его во сне, хотите набрать массу добавьте к творогу на ужин фрукты)*.
38. Составьте свой здоровый ужин. В какое время он будет, какой процент от всего суточного рациона он будет составлять? (*Состоять будет из продуктов, содержащих медленные углеводы и белок. Не позже, чем за 4 часа до сна*, *ужин составляет 25% суточного рациона)*
39. Сформулируйте свой лозунг о здоровом питании.