

Игра - викторина «Знатоки правильного питания»

(для начальной школы, изучающих программу курса «Разговор о правильном питании»)

Цель: Формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, о правильном питании.

Задачи:

1. Расширять и систематизировать знания детей о правильном питании, о полезных продуктах.
2. Развивать кругозор и словарный запас. Развивать навыки работы в коллективе, развивать чувство сотрудничества.
3. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

Предварительная работа: Беседы о полезных продуктах, о витаминах, правилах питания. Рассматривание книг, альбомов, иллюстраций. Просмотр презентаций.

Материалы и оборудование: Иллюстрации, мультимедийное оборудование, апельсины.

Аннотация: Работа представляет собой игру- викторину из цикла НОД по валеологии, которую можно проводить как развлечение в вечернее время, так и на занятиях по программе М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании». Игра – викторина помогает заинтересовать детей вопросами правильного питания. Дети закрепляют знания о полезных

продуктах питания, о витаминах, о правилах здорового питания, непосредственно получают и новые знания по теме. В викторине использованы самые интересные, на наш взгляд, факты, истины, доводы о здоровом питании.

Ход:

Добрый день, дорогие ребята!

Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Пусть эти слова знаменитого Сократа станут девизом нашей сегодняшней встречи. Сегодня мы проведем игру – викторину «Знатоки правильного питания». Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком правильного питания. Предлагаю вам, дорогие ребята, проявить свои умения и знания в игре - викторине. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. В викторине будут участвовать две команды, будет работать жюри. Члены жюри будут внимательно следить за ответами и оценивать каждое задание, в конце наше уважаемое жюри подведёт итоги викторины. За каждый правильный ответ команда будет получать апельсин – символ победы. У какой команды будет больше апельсинов, та и победит. Победителям будет присвоено звание «Знатоки правильного питания». Желаю всем удачи!

(Представление команд, жюри)

1 конкурс «Молочные реки, кисельные берега»

«Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» Ещё восточные медики сотни лет назад приписывали молоку волшебные свойства. Они считали, что молоко способствует развитию интеллекта, делает человека более разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро от зла, а это именно то, что так нужно вам, ребята! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно!

Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы, необходимые для развития ребенка.

1. Что получается при скисании молока?
 - **Простокваша**
 - Йогурт
 - Масло
2. Первая еда родившегося ребенка
 - Каша
 - **Молоко**
 - Кефир
3. Для чего детям необходимо молоко?
 - Для счастья
 - Для настроения
 - **Для роста**
4. Из чего получают сливочное масло?
 - **Из сливок**
 - Из творога
 - Из сметаны
5. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?
 - Творог
 - **Мороженое**
 - Пудинг
6. Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?
 - **Кумыс**
 - Ряженка
 - Кефир

2 конкурс «Овощи с грядки»

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?
 - **Морковь**
 - Капуста
 - Помидор
2. Какой овощ называют вторым хлебом?
 - Баклажан
 - **Картофель**
 - Огурец
3. В каком овоще больше всего витамина С?
 - В капусте
 - В свёкле
 - **В сладком красном перце**
4. Какое название ещё имеет помидор?
 - **Томат**
 - Синьор
 - Плод

5. Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке

- Бобы
- **Горох**
- Фасоль

6. Один из самых крупных овощей

- **Тыква**
- Баклажан
- Кабачок

Физминутка «Овощи»

Раз, два, три, четыре, Ходьба на месте

Дети овощи учили: Прыжки на месте

Лук, редиска, кабачок, Наклоны вправо-влево

Хрен, морковь, чесночок Хлопки в ладоши

3 конкурс «Удмуртские блюда»

Есть традиции, связанные с приготовлением разных блюд – традиционная национальная кухня. Наша Удмуртия славится своими национальными блюдами. А какие национальные блюда вы знаете? (дети высказываются)

1. Как называются пышные блины из дрожжевого теста, которые выпекают в духовке, а не на сковороде?

- Оладьи
- **Табани**
- Перепечи

2. Праздничное блюдо, готовится в торжественных случаях, корзиночка из теста с совершенно любой начинкой.

- **Перепечи**
- Шаньги
- Рулет

3. Какому удмуртскому блюду посвящён интересный памятник в городе Ижевске?

- Пирогам
- Куличу
- **Пельменям**

4. Как называется лепёшка с начинкой, обычно с картошкой.

- **Кыстыбей**
- Блин
- Табани

5. Какое старинное удмуртское блюдо спасало селян от голода в годы гражданской и Великой Отечественной войны?

- Перепечи
- **Саламат**
- Уха

6. С чем пекут особо любимые удмуртами пироги?

- **С калиной**
- С малиной
- С черёмухой

4 конкурс «Витаминная семейка»

Витамины «оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Они помогают организму расти и развиваться. Без них белки, жиры и углеводы балласт. Ребята, а какие витамины вы знаете? (дети высказываются)

1. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?
 - **Витамин Д**
 - Витамин С
 - Витамин А
2. В каких продуктах содержится витамин С?
 - **Шиповник, лимон, капуста**
 - Огурец, горох, картофель
 - Яблоко, груша, ананас
3. Какой витамин называется «витамином роста»?
 - Витамин С
 - Витамин Е
 - **Витамин А**
4. При нехватке какого витамина шелушится кожа?
 - Витамин Д
 - **Витамин В**
 - Витамин А
5. Основной источник витаминов – это...
 - **Овощи и фрукты**
 - Сладости
 - Мясные продукты
6. В каких продуктах содержится витамин Е?
 - Рыба, овощи
 - **Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла**
 - Фрукты, шоколад

5 конкурс «Экзотические фрукты»

Наверняка, никто не будет спорить с тем, что фрукты являются очень полезными для нашего здоровья. Ведь это одни из главных источников витаминов и минералов. А для вас, ребята, такие продукты еще более важны.

1. Как называется сушеный абрикос без косточки?
 - Изюм
 - Чернослив
 - **Курага**
2. Назовите фрукт, получивший название «королевский плод»
 - Яблоко
 - **Груша**
 - Ананас
3. Назовите самый нежный фрукт
 - **Персик**
 - Абрикос

- Апельсин
4. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню
- Манго
 - Слива
 - **Черешня**
5. Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?
- **Апельсин**
 - Мандарин
 - Лимон
6. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?
- В яблоке
 - **В лимоне**
 - В груше

Игра «Полезно - бесполезно»

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если бесполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет! »
Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

- Яблочный сок (Да)
- Пепси, лимонад (Нет)
- Жареные семечки (Нет)
- Сахар - рафинад (Нет)
- Пирожки горячие (Да)
- Чипсы хрустящие (Нет)
- Молоко и каша (Да)
- Фрукты, простокваша (Да)

6 конкурс «Напитки»

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

- Квас
 - **Морс**
 - Лимонад
2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов
- **Компот**
 - Кисель
 - Чай

3. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения

- Кефир
- Морс
- **Молоко**

4. Какой сок называют «королём витаминов»?

- Персиковый
- **Гранатовый**
- Апельсиновый

5. Этот напиток считается вредным для детского организма

- **Газированная сладкая вода**
- Минеральная вода
- Чай

6. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?

- Кофе
- Кефир
- **Кисель**

7 конкурс «Каша – радость наша»

Каша – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продукты питания, которые дети должны употреблять каждый день на завтрак. Доказано, что все каши полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ: растительные белки и углеводы, минеральные вещества, витамины группы В.

1. Кашу не испортишь...

- **Маслом**
- Сметаной
- Шоколадом

2. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

- Счастье
- **Дружба**
- Любовь

3. Какую кашу называют кашей красоты?

- **Овсяную**
- Манную
- Рисовую

4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

- Рисовая
- **Кукурузная**
- Перловая

5. Какую кашу называют «жемчужной»?

- **Перловую**
- Гречневую
- Пшённую

6. Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2, минерал калий.

- Ячневая
- **Манная**
- Овсяная

Подведение итогов викторины, награждение победителей, чаепитие.

Закончить нашу встречу мне бы хотелось словами Толстого Л.Н.: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом».