

Ход занятия.

“Здоровый образ жизни” включает в себя несколько компонентов. И один из них — очень важный — здоровое питание. Но вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы?

Предлагаю вам принять участие в викторине, которая называется «Правильное питание», которая покажет лучших знатоков!

1 тур: «Разминка».

Команды должны за одну минуту ответить на максимальное количество вопросов.

Вопросы 1 команде :

Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель).

Что такое меню? (Список блюд)

При помощи чего мы ощущаем разный вкус? (Языка).

Что надо есть перед трудным уроком – шоколад или колбасу? (Шоколад).

Какие ягоды созревают под снегом? (Клюква).

Какую кашу можно сварить из пшена? (Пшённую).

Прибор для резки хлеба? (Нож)

Как называется сушёный виноград? (Изюм).

Что такое эскимо? (Мороженое на палочке).

Когда лучше есть жирную пищу – зимой или летом? (Зимой)

Вопросы 2 команде :

Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться? (Чеснок, лук).

А что ещё необходимо человеку кроме пищи? (Вода).

Какую воду лучше пить? (Кипячёную, очищенную).

Сколько жидкости в день должен выпивать человек? (2 литра).

Какую кашу можно сварить из гречки? (Гречневую).

Арбуз – это ягода или фрукт? (Ягода).

На чём растут финики? (На пальме).

Что называют лесным мясом? (Грибы).

Как называется утренний приём пищи? (Завтрак).

Как называются сушёные абрикосы? (Курага).

2 тур : «Разноцветные столы»

Задание: Распределите продукты по корзинам:

Зелёная корзина. Продукты, которые нужно кушать регулярно.

Жёлтая корзина. Продукты, которые нужно кушать нерегулярно.

Красная корзина. Продукты, которые не нужно кушать.



Белые греческие запасы № 2 Яблоки



Белые греческие запасы № 2 Яблоки



Белые греческие запасы № 2 Яблоки

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.

3 тур : «Здоровое питание»

Задание: Назовите продукт.

Этот продукт считается исконно русским. Именно от русских о нём узнали в Европе. Долгое время его называли «русскими сливками». Его название произошло от слова «сметать», отражающего способ его приготовления. (сметана)

Это один из основных продуктов в питании человека. Он служит источником белка, из него готовят и первые, и вторые блюда. Его советуют есть в сочетании с овощными гарнирами. Считается, что в этом случае он лучше усваивается.

Согласно русской пословице, если поешь этот продукт, то будут «ноги прытки». Связано это с тем, что этот продукт источник фосфора, необходимого для формирования костной ткани, поэтому блюда, приготовленные из него, особенно полезны для детского растущего организма. (рыба)

Этот продукт считался священным у древних египтян. А средневековые рыцари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага. На самом деле этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожать микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов. (лук)

Этот корнеплод может быть белого, фиолетового, жёлтого, красного цвета. Однако для нас наиболее привычным является его оранжевый цвет. Такая разновидность корнеплода было выведена в XVIII в. В честь голландской королевы, так как оранжевый цвет был

символом королевского дома. Корнеплод содержит большое количество витамина А, помогающего сохранить зрение. (морковь)

Он может быть зелёным, красным, жёлтым, белым и чёрным. Его употребление во многих странах превратилось в настоящий ритуал. В Узбекистане и Казахстане используют в основном зелёный, в Японии – зелёный и белый, в России – чёрный. Он помогает взбодрить, охлаждает в жару, согревает в мороз. (чай)

4 тур : «Заморочки из кастрюльки».

-У меня в кастрюльке очень вкусные задачки для вас (достаёт из большой кастрюли горшочки с кашами). Но сначала скажите мне, вы любите каши и почему?

- Да дети каши очень полезны для здоровья всем людям. Вы сейчас должны с завязанными глазами попробовать мои каши и назвать их. Выходите, кто любит кашу. (Выходят по 2 ребёнка из каждой команды, одному закрывают глаза, он будет пробовать кашу, второй его кормить) участник, который пробует каши должен назвать, что за каша и с чем она (называют: рисовая с бананом, гречневая с апельсином, геркулесовая с курагой).

5 тур :Самые внимательные

Задание: Расшифруйте названия фруктов, овощей и ягод. Вам необходимо найти как можно больше ягод, фруктов и овощей.

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
ку	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н	
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
кл	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р	

6 тур: «Здоровячок».

(У ведущего чемоданчик)

Я много знаю о полезных и вредных продуктах, о витаминах. В этом чемоданчике много полезного и интересного. Будьте сейчас внимательны! Но сначала скажите, что означает слово витамины?

У вас на столах листы с изображением продуктов (на каждом столе по 2 листа) и названием витаминов. Вы должны обвести продукты, в которых содержится много данного витамина.

А. Морковь

В. Курица

Перец

Молоко

Яйца

Ржаной хлеб

Рыба

Гречка

С. Лимон

Д. Печень

Чёрная смородина

Яйца

Шиповник

Рыба

Лук

Сыр

Капуста

ответы

7 тур: «Литературно-кулинарный»

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная)

— В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица — овощи и фрукты? («Чипполино»)

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)

— А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? (Про яблоки)

— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»). \

— В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами)

Подведение итогов.

Мы поговорили об одной части здорового образа жизни — правильном питании.

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить ЗДОРОВЬЕ,

Оно для дальнего пути —

Главнейшее условие.