

Игра - викторина «Знатоки правильного питания»

Цель: Формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, культуре питания среди воспитанников и родителей.

Задачи:

1. Расширять и систематизировать знания детей о законах правильного питания, о полезных продуктах.
2. Расширять кругозор и словарный запас. Развивать навыки работы в коллективе, развивать чувство сотрудничества.
4. Развивать знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.
5. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

Оформление зала:

- На центральной стене музыкального зала висит красочно оформленный плакат с эпиграфом конкурса-викторины «Пусть пища будет вашим лекарством» Гиппократ.
- В зале полукругом расставлены столы и стулья.
- Болельщики, зрители, члены семей располагаются в зале на стульях.

Материалы и оборудование:

- Карточки с рисунком яблочка и вишенки.
- Пословицы и поговорки о питании.
- Дидактическая игра «Где живут витамины?»: картинки с изображением продуктов, карточки с названиями витаминов: А, В, С, Д, Е.
- Памятка «Правила питания».
- Призы — сувениры.
- Диплом «Знаток здорового питания».
- Фруктовый сок.

Жюри:

Медсестра, шеф-повар, представитель родителей группы.

Ход викторины:

(Звучит гимн «Здоровой еде». Ведущий приглашает родителей и детей занять места в зале; на столах стоят названия команд).

Ведущий: Здравствуйте, дети, здравствуйте, уважаемые взрослые! Мы рады видеть вас. Спасибо, что нашли время и пришли на нашу викторину. В нашей викторине принимают участие 2 команды. Для того, чтобы поделить участников, мы проведем жеребьевку. Пусть каждый из детей возьмет из корзины какой-либо фрукт (объясняю куда должны пройти участники). Итак, вот и наши команды: команда «Яблочки» и команда «Вишенки».

«Человеку нужно есть
Чтобы встать и чтобы сесть.
Чтобы прыгать, кувыраться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться.

Ведущий: «Знатоки здорового питания», так называется наша викторина.

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

Пусть эти слова знаменитого Сократа станут девизом нашей сегодняшней встречи.

Наше соревнование позволит узнать, какая из команд является лучшими «Знатоками здорового питания». Предлагаем вам, дорогие родители и вам, ребята, проявить все свои знания и умения в нашем конкурсе. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для здоровья. В викторине участвуют две команды детей и родителей: команда «Яблочки» и команда «Вишенки».

Ведущий: И конечно же какой конкурс без жюри-его представляют: наша медсестра - Лиана Гамлетовна, повар нашего д/с Ольга Николаевна, ст. воспитатель Ирина Анатольевна. Члены жюри будут внимательно следить за вашими ответами и оценивать каждое задание. За каждый правильный ответ команда «Вишенки» получает ягодку-вишенку, а команда «Яблочки» - яблочко.. В конце викторины уважаемое жюри подведёт итоги конкурса.

Ведущий: Итак, давайте поближе познакомимся с нашими участниками дадим возможность нашим командам представиться. (Команды говорят свои названия и девизы хором: «Здоровое питание-залог здоровья», «Здоровое питание-отличное настроение»). Вот мы и познакомились.

(Слышится шум и плач, появляется Карлсон)

Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

Дети: Карлсон.

Ведущий: Конечно, это талантливый и милый,
Забавный и счастливый Карлсон.

Карлсон, что с тобой? Почему ты такой грустный?

Карлсон: У меня случилась беда, я опять заболел. У меня сильно болит живот.

Ведущий: И я догадываюсь почему.

Ты любишь торт и плюшки,
И сладкие ватрушки,

Большое наслаждение –
Конфеты и печенье. Верно?

Карлсон: Да. И сегодня я съел уже 1 кг печеньев со сладким вареньем и выпил 2 бутылки вкусного сладкого лимонада.

Ведущий: Ребята, как вы думаете можно ли столько есть сладкого?

Дети: Нет

Карлсон: Ой, беда, беда, беда,

Что же делать мне тогда?

Что же делать, как мне быть?

Как себя мне вылечить?

Ведущий: Не переживай уж так, Карлсон, я думаю, мы сможем тебе помочь. Ведь у нас проходит викторина о правильном и здоровом питании. Оставайся с нами.

Карлсон: Ой, спасибо, вам, вы меня так выручили.

Ведущий: Наши участники много знают о полезных и нужных продуктах, они смекалисты и сообразительны. В этом мы сейчас убедимся. Каждой команде поочередно надо будет отгадать **ЗАГАДКИ**

1. Загадки о овощах и фруктах
Что за плод американский
Попросился в гости к нам
На макушке его бантик,
В клеточку его кафтан (**ананас**)
2. Он и сочен и душист,
А снаружи золотист.
К нам приехал этот фрукт
Из далекой Африки (**апельсин**)
3. Этот плод сладкий, хорош и пригож,
На толстую бабу по форме похож (**груша**)
4. Без него нам скучно всем
в новогодний праздник.
Он китайский господин,
Сочный сладкий-сладкий. (**мандарин**)
5. Я пузатый желтый фрукт:
Кислый, но полезный.
Если горло заболит,
Прогоню хандру я вмиг. (**лимон**)
6. Золотистый и полезный,
Витаминный, хоть и резкий,
Горький вкус имеет он...
Обжигает... не лимон (**лук**)
7. Огородная краля
Скрылась в подвале,
Ярко-желтая на цвет,

- А коса-то как букет. (**морковь**)
8. В огороде жёлтый мяч,
Только не бежит он вскачь,
Он как полная луна.
Вкусные в нем семена. (**тыква**)
9. У извилистой дорожки
Растет солнышко на ножке.
Как созреет солнышко,
Будет горстка зернышек. (**подсолнух**)
10. В этих желтых пирамидках
Сотни зерен аппетитных. (**кукуруза**)
11. Он кусает, только вот Есть зубок. Но где же рот?
Белый носит сюртучок. Что это, скажи, дружок? (**чеснок**)
12. Неказиста, шишковата, Но придет на стол она –
Скажут весело ребята: «Ну рассыпчата, вкусна!» (**картошка**)
- Ведущий:** Молодцы! Справились замечательно! А наше уважаемое жюри оценит ваши ответы.

II конкурс «Молочные реки, кисельные берега»

Ведущий: «Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» Ещё сотни лет назад молоку приписывались волшебные свойства. Считалось, что молоко способствует развитию интеллекта, делает человека более разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро от зла! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно!

Этот поистине уникальный продукт, содержит все основные витамины и микроэлементы. А сейчас вопрос? (*Детям*)

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
(Объявление победителей конкурса).

Ведущий: А сейчас следующий конкурс **«Из какой это сказки?»**. Он поможет нам определить еще один необходимый и полезный продукт для всех людей и особенно для детского организма.

Я сейчас зачитаю вам вопросы, а вы назовите ответ.

1. Каким рыбам Айболит лечил зубы? (*Акулам*).
2. Какая рыба не захотела служить старухе? (*Золотая*).
3. Какая рыба исполняла желания Емели? (*Щука*).
4. В какой сказке дикий зверь ловит рыбу необычным способом?

(Волк в сказке *«Лиса и волк»*)

Ведущий: молодцы, дети. А вы знаете, чем полезна рыба?

Дети: делают зубы и кости крепкими.

Ведущий: да, не зря говорят: *«Поешь рыбки – будут ноги прытки»*.

ЖЮРИ ПОДВОДИТ ИТОГИ. ИГРА СО ЗРИТЕЛЯМИ.

СЛОВО ЖЮРИ.(о 3 конкурсах)

IV конкурс «Что же такое правильное питание. Какие вы знаете выражения, связанные с правильным питанием?»

Ведущий: Русским народом сложено немало пословиц и поговорок о питании и режиме приема пищи. Давайте вспомним некоторые из них. На экране будет первая часть пословицы. Вам необходимо закончить пословицу, услышав начало.

1. Умеренная еда – отрада уму.
2. Кто не умерен в еде - тот (враг себе)
3. Каковы еда да питьё, таково и житьё.
4. Кто от жира тяжело дышит– тот здоровьем и не пышет.
5. Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.
6. Не все в рот, что око видит.
7. Долгие трапезы –короткая жизнь.
8. Правильно лечит тот, кто правильно кормит.
9. Когда я ем, то глух и нем.
10. Аппетит приходит вовремя еды.
11. Хорошего понемножку, сладкого не досыта.
12. Сладок мёд, да не по две ложки в рот.
13. Гречневая каша- матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.

14. Если много съешь, то и мёд горьким покажется.

Ведущий: О правильном питании люди думали и в древности, ведь пословицы — это народная мудрость. Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины. Ребята, а ты знаешь, где можно найти витамины и для чего они нужны?

Дети: Витамины можно найти в овощах.

Ведущий: Овощи – не только богаты витаминами, но и минеральными веществами которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма. (Детям).

V- конкурс «Овощи с грядки»

1. Какой овощ очень полезен для зрения?

Морковь

Капуста

Помидор

2. Какой овощ называют вторым хлебом?

Баклажан

Картофель

Огурец

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

Бобы

Горох

Фасоль

6. Один из самых крупных овощей

Тыква

Баклажан

Кабачок

Ведущий: Молодцы, и с этим заданием вы справились. Витамины имеют огромное значение для нашего организма. Они должны быть круглый год в рационе нашего питания.

Подвижная игра «Вкусный обед».

Ведущий: Каждый человек должен не только хорошо трудиться, но и уметь отдыхать с пользой для своего здоровья. Сейчас мы проведем физкультминутку «Веселый обед».

Ведущий: Для игры, «Вкусный обед». Для игры нам нужен повар, им будуча, а вы – возьмёте на себя роли овощей и фруктов. Выберите себе овощ или фрукт.

(взрослый надевает колпак и фартук).

Ведущий: Я напоминаю вам правила игры:

1. Под музыку скачем поскаками. С окончанием музыки все продукты бегут к своим кастрюлям — обручам: красный обруч – в нем варится борщ, синий обруч – в нем готовится компот.
2. Во время бега соблюдайте дистанцию друг с другом, не наталкивайтесь друг на друга, не создавайте опасных ситуаций;
3. Повар похвалит те продукты, которые быстро и правильно найдут свою кастрюлю.

Ведущий: Продукты собрались вокруг повара и взялись за руки:

(Дети встают вокруг взрослого, берутся за руки и идут по кругу, произнося слова):

Дети: Ты, наш повар, не ленись!

За обед скорей берись.

Ты почисти нас быстрее,

Чтобы был обед вкусней.

Приготовишь ты сейчас:

Вкусный борщ, компот из нас.

(После окончания слов под музыку двигаются подскоками в разных направлениях. С окончанием музыки бегут к кастрюлям – обручам).

Ведущий: Молодцы! Вы хорошо отдохнули и справились с заданием. Все знают, что у каждого народа, у каждой семьи, есть своё традиционное, фирменное блюдо. Это: пельмени, котлеты, пироги, ватрушки, салаты. Но секрет состоит – в том, чтобы все эти блюда были не только вкусными, но и полезными для здоровья. Своими секретом поделиться с нами наши уважаемые родители. То и будет нашим следующим конкурсом.

VI «Любимое блюдо»

(Родители рассказывают о своем «здоровом блюде», приготовленном заранее).

Ведущий: Большое вам спасибо уважаемые родители. Ваши рецепты мы поместим в нашу книгу семейных рецептов «Скатерть самобранка».

ЖЮРИ ПОДВОДИТ ИТОГИ

VII конкурс «Полезно - бесполезно»

Ведущий: Ребята, а сейчас мы проверим знаете вы полезные и вредные продукты. Если продукт полезный, громко скажите «Да!», если неполезный, тогда 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)

Жевательные конфеты, майонез, колбасы, кетчуп, орехи, бананы, рыба, морковь, чеснок, лимон.

Ведущий: Хорошо и с этим заданием вы справились. А сейчас я предлагаю вам ещё один конкурс.

VIII музыкальный

1К нам гости пришли, дорогие пришли

Мы не зря кисель варили , пироги пекли.

2Мы корзиночки несем, хором песенки поем

Урожай собирай и на зиму запасай

Ой да собирай и на зиму запасай

3Есть у нас огород, там своя морковь растет

Вот такой ширины, вот такой вышины.

4На горе-то калина, под горою малина,

Ну что ж, кому дело калина, ну кому какое дело малина.

5Мы давно блинов не ели, мы блинчиков захотели,

Ой, блины мои блины, вы блинчики мои.

6Антошка, Антошка.....

7Бабушка, бабушка, бабушка, испеки оладушки, оладушки...

Ведущий: Молодцы! Вы сегодня хорошо справились с заданиями. Пора подвести итоги нашей викторины. Слово для подведения итогов предоставляется председателю жюри

(Жюри подводит итоги. Вручает призы победителям и участникам).

Ведущий: Ну что, Карлсон, запомнил, как надо правильно питаться и какие продукты нам нужны чтобы быть здоровым.

Баба Яга. Да, спасибо вам, я всё запомнил, теперь я буду стараться есть только полезные продукты. До свидания.

Ведущий: Я хочу рассказать вам такую притчу: «Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?! А сам думает: «Скажет живая – я ее умиротворю, скажет мертвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках». **Уважаемые родители,** помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! Всем нам нужно научиться выполнять главное правило здорового питания: **«Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я».** Я желаю вам быть здоровыми всегда. Ведь «Здоров будешь – все добудешь».

Ведущий: Чтобы ваш организм был красивым и здоровым, мы предлагаем всем попить фруктовый сок, богатый витаминами и полезными веществами. (Всех угощают вкусным и полезным соком)

Ведущий: Сейчас я раздам вам памятки, чтобы вы воспользовались некоторыми советами.

Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей.

«Памятка для родителей».

Ребенка следует:

- кормить в строго установленное время;
- не торопить во время еды, дать возможность тщательно пережевывать пищу;
- не кормить насильно;
- не отвлекать во время еды чтением или игрой;
- не наказывать за не съеденное.

Надо поощрять:

- желание ребенка есть самостоятельно;
- стремление участвовать в сервировке стола и уборке со стола.

Надо приучать:

- перед едой тщательно мыть руки;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться приборами (ложкой, вилкой, ножом);
- есть аккуратно, с закрытым ртом;
- после еды благодарить;
- убирать за собой посуду и приборы или помогать взрослым.

Мы дежурные сегодня.

Мы дежурные сегодня.
Станем быстро помогать,
Аккуратно и красиво
Все столы сервировать.
Что сначала нужно сделать?
Будем руки чисто мыть.
Потом фартуки наденем,
Начнем скатерти стелить.
Мы салфетницы поставим,
А на самый центр стола –
Хлеб душистый, свежий, вкусный, -
Хлеб всему ведь «голова».
Вокруг хлебниц хороводом
Блюдца с чашками стоят.
Ручки чашек смотрят вправо,
В блюдах ложечки лежат.
Мы тарелки всем поставим,
Вилки, ложки и ножи.
Не спеши, как класть подумай,
А потом уж разложи.
От тарелки справа нож,
Ложка рядышком лежит.
Нож от ложки отвернулся,
На тарелочку глядит.
Ну, а слева от тарелки
Нужно вилку положить.
Когда станем есть второе,
Будет с вилкой нож дружить.