

## **Игра - викторина «Знатоки правильного питания»**

### **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.

### **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, морковка, чесночок   Хлопки в ладоши

. Отгадывание загадок.

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков – (горох)
2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи (капуста)
3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу (лук)
4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки (апельсин)
5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван – (ежевика)
6. Маленький, горький, луку брат (чеснок)
7. На сучках висят шары – посинели от жары – (слива)
8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву – (яблоко)

Ребята, вы должны запомнить - все продукты питания необходимы для здоровья человека, и если некоторые люди исключают из своего рациона продукты питания, они наносят вред своему здоровью