

Викторина «Азбука здорового питания» для детей старшего дошкольного возраста

Цель: формировать культуру пищевого поведения.

Задачи:

1. Систематизировать знания о полезных пищевых продуктах.
2. Развивать устойчивое внимание, мышление, память.
3. Воспитывать интерес детей к занятиям по культуре питания, желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: эмблемы и таблички для команд, емкости с крупами, емкости с фруктами и овощами, повязки на глаза, иллюстрации с овощами для разминки, оборудование для опытов, проектор.

Ход мероприятия.

Ведущий.

Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность.

Сегодня у нас необычное мероприятие, сегодня мы подведем итоги нашей работы, а именно закрепим знания о полезных продуктах питания.

А сейчас, давайте поприветствуем участников нашей викторины «Азбука здорового питания». Внимание!!! Аплодисменты нашим командам!!!

Выход команд.

Участники команд усаживаются на места.

Представление членов жюри.

Итак, внимание мы начинаем викторину «Азбука здорового питания»

1 тур. Представление команд.

Команда «Апельсинки»

Девиз:

Золотые апельсинки

Это солнца витаминки

Это шутки это смех

Это радость и успех

Команда «Витаминки»

Девиз:

Витамины всем нужны, в жизни очень мы важны

Витамины побеждают, никогда не унывают.

2 тур «Кастрюлька, вари!!!»

Ведущий.

Ребята, отгадайте загадку.

Крупы в кастрюлю насыпают,

Водой холодной заливают
И ставят на плиту вариться.
И что тут может получиться?

(Каша)

Ведущий.

Лучше каши нет на свете,
Обойди весь белый свет!
Любят взрослые и дети,
Кушать кашу на обед.
В каше много витаминов,
Каша нам всегда нужна,
В каждом доме, в каждой кухне,
Каша быть всегда должна!
А из чего готовят каши???

А теперь внимание, послушайте задание!

Сейчас каждая команда получит несколько кастрюль, в которых варятся каши, и надписи с названиями. Ваша задача, внимательно рассмотреть и определить какая каша варится в кастрюльке и подписать.

Подведение итогов.

3 тур «Узнай по запаху!!!»

В чем еще кроме каши очень много витаминов?

А сейчас мы узнаем насколько хорошо у вас развито обоняние.

Этот конкурс пройдет в виде эстафеты, участники команды по очереди будут подбегать к столу и с завязанными глазами определить по запаху какой фрукт или овощ они понюхали.

Овощная разминка.

Сейчас каждый из участников выберет себе картинку с овощем. Внимательно посмотрите на свою картинку. Задание следующее я сейчас буду читать стихотворение Сергея Михалкова «Овощи», как только вы услышите название своего овоща нужно встать с места и сесть. Приготовились? Будьте внимательны!

ОВОЩИ

Хозяйка однажды с базара пришла,
Хозяйка с базара домой принесла:
Картошку,
Капусту,
Морковку,
Горох,

Петрушку и свеклу.

Ох!...

Вот овощи спор завели на столе -

Кто лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка?

Капуста?

Морковка?

Горох?

Петрушка иль свекла?

Ох!...

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свеклу.

Ох!...

Накрытые крышкой, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка,

Капуста,

Морковка,

Горох,

Петрушка и свекла.

Ох!...

И суп овощной оказался не плох!

Подведение итогов 3 тура.

4 тур Кроссворд «Молоко и молочные продукты».

Каждой команде по очереди буду загадывать загадки. Если команда не отгадывает, то возможность дать ответ переходит команде соперников.

1. Догадайтесь, Кто такая?

Белоснежная, густая.

Сливки взбили утром рано,

Чтоб была у нас...

2. Я в стаканчике, рожке,
Вкусное и нежное.
Сделано на молоке,
Чаще - белоснежное.
В морозилках проживаю,
А на солнце сразу таю.

3. Бутербродов без него
Просто не бывает.
В каши разные его
Часто добавляют.
Мажется легко оно,
И, конечно, ясно,
Имя есть ему одно,
Это имя: ...

4. Он рыхлый, белоснежный,
На вкус бывает нежный,
С ним делают пирог,
Зовут его ...

5. Не надеясь на прививки,
Мы употребляем...

6. В удивительном продукте
Есть и молоко, и фрукты
В нём бывают понемногу.
Кто же он? Конечно,

7. Из него так много разных
Вкусных делают вещей!
И всегда, с пелёнок, сразу
Всех их кормят малышей.
Нам даёт его корова,
И, конечно, ты легко
Угадаешь это слово:...

Подведение итогов 4 тура.

Эксперименты с кока-колой.

Кто из вас помнит, сколько воды содержится в организме человека?

Как вода попадает к нам в организм?

Напитки могут быть как полезными, так и вредными, например Кока-кола.

Мы с ребятами провели эксперименты с этим напитком и хотим представить результаты.

Кока-кола и яйцо.

Цель: определить влияние кока-колы на зубную эмаль.

1. Кладем в баночку яйцо.
2. Наливаем кока-колу, закрываем.
3. Оставляем на 6 часов.
4. Вынимаем яйцо
5. Вытираем салфеткой.

Что мы видим? Яйцо стало коричневым.

Вывод: употребление кока-колы приводит к потемнению зубной эмали.

Кока-кола и гвоздь.

Цель: определить влияние кока-колы на стенки желудка.

1. Наливаем кока-колу в баночку.
2. Опускаем в банку ржавый гвоздь, закрываем.
3. Оставляем на 6 часов.
4. Вынимаем гвоздь.
5. Вытираем салфеткой.
6. Сравниваем.

Что мы видим? Ржавчина с гвоздя удалась.

Вывод: употребление кока-колы влияет на стенки желудка

Кока-кола и молоко.

Цель: определить взаимодействие кока-колы на другие продукты.

1. Наливаем кока-колу в баночку.
2. Добавляем молоко, закрываем.
3. Оставляем на 6 часов.

Что мы видим? На дне банки появился черный осадок.

Вывод: употребление кока-колы влияет на другие продукты, в результате чего появляется осадок.

Итак, мы выяснили, что Кока-кола очень вредный напиток. А вот какие напитки приносят человеку пользу, нам расскажут ребята.

Вода- источник жизни.
Источник светлых дней
Взгляните вы, пожалуйста, в стремительный ручей
Напиться хочет каждый-
Ты реки береги.
Озёра, океаны и малые пруды.

Сок-не суп и не вода,
Пить его хочу всегда
Разных вкусов ассорти,
Вкуснее сока не найти.

Лейся в кружки и бокалы,
Квас - напиток от всех бед.
Он заслуживает славы,
Ну и пьётся тыщу лет.

Чай душистый, чай отличный
Будем листиком брусничным
Этот чай заваривать,
Пить и разговаривать.

Даст мне мама молочка даст иммунитета
Подрасту- скажу «спасибо» мамочке за это.
Молочный коктейль вспоминаю
Рецепт его очень не сложный
Где вижу, его покупаю,
Забывать его вкус невозможно.

И светит нам жизнь краской радужной
Не страшен нам зной и мороз
Когда мы пьём солнечный яблочный
Вишнёвый и клюквенный морс.

5 тур «Что за рыбка».

Всем известно, что рыба и рыбные блюда приносят неоценимую пользу организму человека.

Какие блюда можно приготовить из рыбы?

Следующий конкурс для старших участников команды.

Задание следующее, на экране появляется рисунок рыбы, ваша задача из набора букв составить ее название.

Подведение итогов викторины.

Музыкальная пауза.

Молоко, кефир, бананы,
Крупы, масло и сметана,
Мясо с рыбой нам нужны,
Чтоб скорее мы росли.

Если хочешь быть изящной,
Кушай овощ настоящий,
А омлетик из яйца,
Улучшает цвет лица.

Если хочешь быть здоров,
Ешь капусту и морковь,
Ну а будешь чипсы есть,
Ты не сможешь в платье влезть.

Ешь орехи для ума,
Мёд для наслаждения,
Ну а ягоды нужны
Нам для вдохновения.

Мы частушки вам пропели
Хорошо ли, плохо ли,
А теперь мы вас попросим,
Чтоб вы нам похлопали.

Подведение итогов. Награждение команд.