**Игра -викторина по здоровому питанию**

**«Академия здорового питания»**

**Цели:** Совершенствовать знания детей о здоровом, правильном питании; формировать интерес к окружающему миру

**Задачи:**

* Сформировать представление о здоровье, как одной из важнейших жизненных ценностей;
* Формирование представления о правильном питании, рациональном использовании продуктов питания
* Сформировать представление о роли правильного питания в жизни человека для сохранения и укрепления здоровья;
* Учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;
* Обогащать словарный запас детей.

**Форма проведения**: познавательное путешествие.

**Оборудование:**

Карточки с заданиями

Столовые приборы

Крупы

Наглядные материалы

**Ход мероприятия:**

**Вед. -** Для полноценного питания,

Для диет и похудения,

Открываем, - всем внимание! -

Мы Здоровья Академию.

**(ставит вывеску "Академия здорового питания")**

**Вед. .-**Праздник здоровья не знает границ.

А что о здоровье заботиться надо,

Узнаете вы, покажет вам жизнь!

Улыбка красивая, стройность фигуры,

Успешность учебы зависит от нас.

К нам хвори, печали дорогу забудут,

И в нашей академии все будет просто класс!

**Вед..-** В нашей академии диплом правильного питания получат сегодня 2 команды.

На доске у нас изображено игровое поле с названиями станций. Каждая команда делает 1 ход в порядке очереди , выбирая станцию. На каждой станции командам дается задание, которое будет оцениваться в баллах по его выполнению. Каждое правильно выполненное задание- 1 балл.

**Вед. -** Кто у нас сделает 1-й ход на игровом поле покажет жеребьевка, прошу капитанов команд подойти.

 Команды «» и «» готовы? Удачи вам!

( команды по очереди выбирают станции.)

**Задания для станций:**

1. **Приятного аппетита.**

На столе даны столовые приборы, которые необходимо правильно сервировать. Та команда, которая наиболее правильно выполнит это задание, выигрывает и получает наибольшее количество баллов.

**2.«Умники и умницы» Викторина для команд вопрос- ответ**(каждой команде по очереди задается по 5 вопросов).правильный ответ- 1 балл.

1. Что нужно для здорового питания? (Нужны витамины, минеральные вещества.)
2. Сейчас модны разные диеты: картофельная, мясная, молочная, ореховая. Люди налегают на что-то одно и зарабатывают себе целый букет заболеваний. Правильно ли они поступают? ( Еда должна быть разнообразной.)
3. Что значит рациональное питание? (Рациональное - значит правильное, разумное.)
4. Что такое баланс? (Равновесие.)
5. Согласны ли вы с шуткой, что сбалансированное питание - это чипсы (Нет, не согласны.)
6. Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? (Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы.)
7. Как соблюдать режим питания? (Нужно есть в определенное время, на ночь не переедать.)
8. К чему приводит неправильное питание? (К ожирению, болезням желудка, кишечника, печени.)

**Вед.-**От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание – это важнейшее условие здорового образа жизни.

**3. «Завтрак. Обед. Ужин»**

**Вед.1*-*** Чтобы дети здоровыми были,

Нужно, чтоб правильно их кормили,

Чтоб не осталось без внимания

Сбалансированное питание!

**Вед.2-**Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже составить правильное меню. Каждой команде необходимо продумать меню на завтрак, обед и ужин. А вот и меню - выбирай, что хочешь. Команды заказывают блюда.(Меню на доске: Салат из капусты, салат из свёклы, салат «Оливье», борщ, суп куриный с лапшой, уха, котлета с гарниром, чипсы картофельные, шашлык, голубцы, сосиски, сардельки, голубцы, компот из сухофруктов, кисель из клюквы, сладкие газированные напитки, фрукты, шоколадный батончик, каша, пицца, хотдог, блины, кефир, )

**Названия блюд**

1. Салат из капусты

2. Салат из свеклы

3. Салат «Оливье»

4. Борщ

5. Суп Куринный с лапшой

6. Уха

7. Котлеты с гарниром

8. Чипсы картофельные

9. Шашлык

10. Голубцы

11. Сосиски, сардельки

12. Компот из сухофруктов

13. Кисель из клюквы

14. Газированные сладкие напитки (Пепси-кола, Кока-кола)

15. Фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины)

16. Шоколадный батончик

17.Хотдог

18.Блины

19.Кефир

1. **Витамины для здоровья незаменимы**

**Вед.-**Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

**Вед.-**Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.

В овощах и фруктах содержится огромное количество полезных организму витаминов.

Слово «витамин» придумал американский учёный – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Каждой команде необходимо назвать по очереди витамины которые они знают, и в каких овощах, фруктах или других продуктах питания они содержатся.

1. **Во саду ли в огороде**

Каждая команда разбирает 1 команда – овощи, 2 команда -фрукты.

**Вед.-**Жил на свете садовод,

Он развел огород,

Приготовил старательно грядки.

Он принес чемодан,

Полный разных семян,

Но смешались они в беспорядке.

Разберите овощи и фрукты.

**6 .«Варим кашу»**

**Вед.-** Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшённая, манная, овсяная (геркулес). Каши – очень полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят «мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

             Казалось бы, странный вопрос: каша – это сваренная с водой или молоком крупа. Так да не так.

«Кашей» на Руси называли свадебный пир. Его обычно устраивали в доме у отца невесты, пекли караваи, калачи, готовили сыры.

Специальные каши варились в честь любого знаменательного события.

1. Бабина каша – при рождении ребёнка.
2. С ним каши не сваришь – мирный договор у князей.

Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее – каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной, соревнованиями или работой.

**Задание:** на тарелках насыпаны различные виды круп(пшено, гречиха, рис, овсяные хлопья, кукурузная крупа, манная крупа, ), необходимо назвать виды круп и из каких культур эта крупа получается. Все тарелки пронумерованы.

По завершению прохождения всех станций на игровом поле жюри подводит итог, команды награждаются

**Заключительное слово**

**Вед.*:***Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи еди­нодушны - неправильное питание: употребление вредных продук­тов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем».

**Вед.-** Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой, безнадежно отстали: во всем циви­лизованном мире сейчас модно быть здоровым. Спасибо за внимание. До новых встреч.

Полезно и умело,

И будешь очень ловким,

Здоровым, умным, смелым!

Всего вам доброго, друзья!

