**ИГРА-ВИКТОРИНА**

**«ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Цель**: Формирование у детей понятие о здоровом образе жизни, о правильном питании.

**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.

**Предварительная работа**: Беседы о полезных продуктах, о витаминах, правилах питания. Рассматривание книг, альбомов, иллюстраций.

**Материалы и оборудование**: Иллюстрации, мультимедийное оборудование.

**Ход работы:**

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 проведём **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 жетончик – символ победы. У какой команды будет больше жетонов, 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

**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

**3 конкурс *«Витаминная семейка»***

Витамины «оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Они помогают организму расти и развиваться. Без них белки, жиры и углеводы балласт. Ребята, а какие витамины вы знаете? (дети высказываются)

**1. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?**

• Витамин Д

• Витамин С

• Витамин А

**2. В каких продуктах содержится витамин С?**

• Шиповник, лимон, капуста

• Огурец, горох, картофель

• Яблоко, груша, ананас

**3. При нехватке какого витамина шелушится кожа?**

• Витамин Д

• Витамин В

• Витамин А

**4. Основной источник витаминов – это…**

• Овощи и фрукты

• Сладости

• Мясные продукты

**5. В каких продуктах содержится витамин Е?**

• Рыба, овощи

• Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла

• Фрукты, шоколад

**4 конкурс *«Экзотические фрукты»***

Наверняка, никто не будет спорить с тем, что фрукты являются очень полезными для нашего здоровья. Ведь это одни из главных источников витаминов и минералов. А для вас, ребята, такие продукты еще более важны.

**1. Как называется сушеный абрикос без косточки?**

• Изюм

• Чернослив

• Курага

**2. Назовите фрукт, получивший название «королевский плод»**

• Яблоко

• Груша

• Ананас •

**3. Назовите самый нежный фрукт**

• Персик

• Абрикос

• Апельсин

**4. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню**

• Манго

• Слива

• Черешня

**5. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?**

• В яблоке

• В лимоне

• В груше

**Игра «Полезно - неполезно»**

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если неполезный, тогда все дружно топните и 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)

- Фрукты, простокваша (Да)

**5 конкурс *«Напитки»***

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи

утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают

разные. Ребята, меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

**1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или**

**фруктов с добавлением мёда или сахара?**

• Квас

• Морс

• Лимонад

**2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов**

• Компот

• Кисель

• Чай

**3. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения**

• Кефир

• Морс

• Молоко

**4. Какой сок называют «королём витаминов»?**

• Персиковый

• Гранатовый

• Апельсиновый

**5. Этот напиток считается вредным для детского организма**

• Газированная сладкая вода

• Минеральная вода

• Чай

**6. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?**

• Кофе

• Кефир

• Кисель

**6 конкурс «*Каша – радость наша»***

Каши – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продуты

питания, которые дети должны употреблять каждый день на завтрак. Доказано, что все каши полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ: растительные белки и углеводы, минеральные вещества, витамины группы В.

**1. Кашу не испортишь...**

• Маслом

• Сметаной

• Шоколадом

**2. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?**

• Счастье

• Дружба

• Любовь

**3. Какую кашу называют кашей красоты?**

• Перловая

• Манную

• Рисовую

**4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?**

• Рисовая

• Кукурузная

• Овсяную

**5. Какую кашу называют «жемчужной»?**

• Перловую

• Гречневую

• Пшённую

**6. Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2, минерал калий.**

• Ячневая

• Манная

• Овсяная

Подведение итогов викторины, награждение победителей, чаепитие.

Закончить нашу встречу мне бы хотелось словами Толстого Л.Н.: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом».