

МБОУ Верхнеуринская СОШ

ИГРА - ВИКТОРИНА «ЗНАТОКИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

для 5-7 классов

Цель: формирование у учащихся понятие о здоровом образе жизни, о правильном питании.

Задачи:

1. Расширять и систематизировать знания учащихся о правильном питании, о полезных продуктах.
2. Развивать кругозор и словарный запас. Развивать навыки работы в коллективе, развивать чувство сотрудничества.
3. Воспитывать у учащихся стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

Оборудование: иллюстрации, мультимедийное оборудование.

Планируемые результаты: учащиеся научатся систематизировать знания о правильном питании, о полезных продуктах; расширят кругозор и словарный запас; смогут развить навыки работы в коллективе, чувство сотрудничества.

Ход мероприятия:

Учитель: Добрый день, дорогие ребята! Еще древнегреческий философ **Сократ** (470 - 399 лет до н.э.) сказал: **«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»** Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего организма.

Ваше здоровье - самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими – то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому образу жизни.

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 (старшеклассники).

Члены жюри будут внимательно следить за вашими ответами и оценивать каждое задание, в конце наше уважаемое жюри подведёт итоги викторины. За каждый правильный ответ команда будет получать яблоко – символ победы. У какой команды будет больше яблок, та и победит. Победителям будет присвоено звание «Лучшие 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. Давайте проверим, хорошо ли вы знаете свойства этого продукта.

1. Что получается при скисании молока?

- **Простокваша**
- Йогурт
- Сметана

2. Первая еда родившегося ребенка?

- Каша
- **Молоко**
- Ряженка

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

Физкультминутка «Овощи»

Раз, два, три, четыре, пять Прыжки на месте

Пошли овощи гулять: Приседание

Лук, капуста, кабачок, Наклоны вперед-назад

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 Е
2. В каких продуктах содержится витамин С?
 - **Шиповник, лимон, капуста**
 - Огурец, горох, картофель
 - Ананас, груша, киви
3. Какой витамин называется «витамином роста»?
 - Витамин Д
 - Витамин Е
 - **Витамин А**

4. При нехватке какого витамина шелушится кожа?
 - Витамин Д
 - **Витамин В**
 - Витамин С
5. Основной источник витаминов – это...
 - **Овощи и фрукты**
 - Сладости
 - Рыбные продукты
6. В каких продуктах содержится витамин Е?
 - Мясо, 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
 - Мандарин
4. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню
 - Манго
 - Слива
 - **Черешня**
5. Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?
 - **Апельсин**
 - Мандарин
 - Лимон
6. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?
 - В яблоке
 - **В лимоне**
 - В груше

Мудрые философы говорят: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей», как вы это понимаете? (ответы детей)

Вывод: человеку необходимо питаться.

Игра: «Полезное – неполезное»

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, Сникерс, морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

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**

Игра « Приготовь блюдо»

Задание: приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда)

1. **БОРЩ**

- Вода молоко чай
- Картофель капуста свекла огурец помидор лук редис
- Соль сахар
- Майонез сметана

2. **ГРЕЧНЕВАЯ каша**

- Вода молоко
- Макароны рис пшено гречка
- Соль сахар
- Масло растительное. Масло сливочное

Золотые правила питания:

- Главное не переедать
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно тех, кто приготовил вам еду.

Вывод: Каждый человек должен заботиться о своем здоровье, ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Подведение итогов викторины, награждение победителей.

Учитель: Закончить нашу викторину мне бы хотелось словами

Л.Н.Толстого: «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.

Рефлексия.

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

Итог занятия.

- Понравилось ли вам занятие
- О чем мы с вами говорили?
- Какие выводы вы сделали для себя?

Спасибо! Будьте здоровы!