

## ВИКТОРИНА « ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ ПРОШЛА В НАШЕЙ ШКОЛЕ!

Человек имеет право на здоровье. Известный русский писатель Л. Писарев подметил: «Измени пищу человека, и человек мало – помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Здоровое питание – важнейшее условие долголетия. Самый главный источник болезней – неправильное питание.

Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого из нас.

Тема: Познавательная викторина о правильном питании. Цель: Систематизировать и закрепить знания детей о правильном питании  
Задачи: 1. Показать значение правильного питания для здоровья человека 2. Формировать умение выбирать полезные для питания продукты 3. Осуществлять коррекцию речевой деятельности, обогащать активный словарный запас. 4. Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, воспитывать культуру питания. Оборудование: мультимедийный проектор, презентация, карточки со словами, мешочки с крупой, продукты и оборудование для приготовления бутербродов, фрукты, разовая посуда. Ход занятия Ведущий . Утром ранним кто-то странный Заглянул в мое окно, На ладони появилось Ярко рыжее пятно. Это солнце заглянуло, Будто руку протянуло, Тонкий лучик золотой. И как с первым лучшим другом, Поздоровалось со мной! Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость. Ведущий . Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме? На слайде буквы З, Д, О, Р, О, В, Ь, Е. (вперемешку). Составьте из данных букв слово. Дети составляют слово «здоровье». Как вы думаете, что нужно, чтобы у человека было хорошее здоровье. Ведущий . -Итак, мы выяснили, для того, чтобы у человека было хорошее здоровье необходимы: хорошая экология, здоровый образ жизни, соблюдение режима дня, труда, отдыха, занятия физкультурой, закаливание, режим питания и продукты питания. Одно из важных мест в состоянии здоровья человека занимает наше питание. И сегодняшнее мероприятие мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме – теме правильного питания. Ведущий . Древнее изречение гласит: «Мы суть того, что едим». Состояние здоровья человека во многом обусловлено его питанием. Но питаясь, человек допускает много ошибок, которые плохо влияют на его здоровье. Объявляем первый конкурс «Ошибки питания» Предлагаем командам, глядя на картинки определить, какие ошибки в питании допускает человек, и записать на листочках. Небольшой итог Ведущий . -Как же правильно питаться? Каких продуктов нужно больше употреблять в пищу? -Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны. Объявляем второй конкурс «Полезные и вредные продукты». Сейчас вы получите набор карточек, на которых перечислены названия продуктов. Вам нужно разделить их на две тарелочки, полезные и вредные. - Ведущий . -Каждый из нас каждый день кушает. Кто из вас знает, сколько раз в день надо есть? (4 – 5 раз). Как называется утренний прием пищи? - А какие блюда лучше всего есть утром? - Конечно, каши. Это исконно русское блюдо. Мы предлагаем следующий конкурс «Волшебные мешочки». Вам необходимо угадать в каком мешочке какая крупа находится. Это нужно

сделать за 1 минуту. - А теперь давайте вспомним, из каких злаков получают какую крупу для каш. Я вам называю злак, а вы должны сказать, какую кашу из него делают. манная просо• пшённая пшеница• геркулес гречиха• перловая овёс• гречневая рис• рисовая ячмень• Ведущий . - А какая же еда без хлеба? Хлеб мы едим и на завтрак, и на обед, и на ужин. Все приедается, а хлеб нет. А можно ли из хлеба приготовить быстрое и вкусное блюдо? Предлагаем новый конкурс, в котором вы должны проявить знания и свою фантазию. Из набора продуктов вам предлагается сделать оригинальные бутерброды и представить их на суд жюри. На приготовление бутербродов вам дается не более 5 минут. Учитываются скорость, аккуратность и оригинальность. Пока команды работают, болельщики называют виды бутербродов. Ведущий . Вот и пришло время обеда, пора плотно покушать. Из сколько блюд состоит обед? Что подают на первое? Слайд Что можно подать на второе? Слайд Что относится к третьим блюдам? А вы знаете, какие блюда повышают аппетит? Из чего их готовят? Слайд А почему их человек употребляет в пищу? А теперь предлагается «Вкусный конкурс». Каждый из участников подойдет к столу, ему завяжут глаза и он должен по вкусу определить предлагаемый продукт, содержащий большое количество витаминов. Ведущий . Всякому человеку нужен и обед, и ужин. Ужинать надо не позднее, чем за 2 часа до сна. Это должна быть легкоусваиваемая пища – желудку тоже необходим перерыв в работе. Это могут быть продукты из сыра, яиц, молока, овощей или фруктов. И мы предлагаем командам «Молочный аукцион». Для этого конкурса выбираются 2 человека. На листочке вам нужно записать, что можно сделать из молока? Отгадывание загадок о продуктах для болельщиков Черна, мала крошка, соберут немножко,• В воде поварят, кто съест – похвалит. (Гречневая каша) Как во поле на кургане стоит курица с серьгами. (Овёс)• В поле - метёлкой, в мешке - жемчугом. (Пшеница)• Картошка, капуста, морковка да лук.• До чего же хороши получились наши (щи). Отгадать легко и быстро: мягкий, пышный и душистый.• Он и чёрный, он и белый, а бывает – подгорелый. (Хлеб) Фрукты, ягоды сварились, вкусно елись, сладко пились. (Компот)• Оно течёт, но не вода, оно, как снег, бело всегда.• На вкус узнать его легко, ведь это ...(молоко). Дяденька смеётся, на нём шубёнка трясётся. (Кисель)• Был листок зелёным, чёрным стал, томлёным,• Был листочек зубчатым, стал листочек трубчатым, Был он на лозине, стал он в магазине. (Чай) Кругла, рассыпчата, бела, на стол она с полей пришла. (Картофель)• Сидит на ложке, свесив ножки. (Лапша)• Ведущий . Ну что же мы с вами сегодня очень много поговорили о полезном питании И теперь предлагается последний конкурс «Блиц-турнир». Вам необходимо сосредоточиться, применить все знания о питании. Ответы необходимо давать быстро и точно. На раздумья 5 секунд. 1. Какой получают жир из рыбы? (Рыбий) 2. Как называли сказочного героя, который легко щёлкал орехи? (Щелкунчик) 3. Горький брат лука. (Чеснок) 4. Какой важный микроэлемент содержится в морепродуктах? (Йод) 5. Сколько человек может прожить без пищи? (Несколько недель) 6. Какую посуду используют для сервировки стола? (Столовую) 7. Чем можно заменить фрукты? (Овощами) 9. Голова на ножке, в голове – горошки. Что это? (Мак) 11. В каком овоще много воды? (Огурец) 12. Как называется блюдо из свежих овощей? (Салат) 13. Из каких овощей делают икру? (Баклажан, кабачок) 14. Сколько времени человек может прожить без воды? (Несколько дней) 15. Какой морс снижает температуру при заболевании? (Клюквенный) 16. Какой столовый прибор является самым древним? (Ложка) Вопросы команде 2. 1. Трава, которую на ощупь могут узнать даже слепые. (Крапива) 2. Из чего готовят омлет? (Яиц, молока) 5. Утренний бодрящий напиток. (Чай, кофе) 6. Назовите

фруктовое имя сказочного принца из сказки Приключения Чипполино. (Лимон) 7. Как называется суп из рыбы? (Уха) 8. Какой гриб носит название лесного хищного зверя? (Лисичка) 9. Как называется утренний приём пищи? (Завтрак) 10. Как называется блюдо из жареных яиц? (Яичница) 11. В какое время года убирают урожай? (Осенью) 12. Какой продукт дают пчёлы? (Мёд) 13. Чем кашу не испортишь? (Маслом) 14. Из чего варят компот? (Сухофрукты) 15. Какое второе название у помидора? (Томат) 16. Кто завёз картофель в Россию? (Пётр 1) Ведущий . Наша познавательная викторина подошла к концу. И мы очень надеемся, что сегодня вы узнали что-то новое. Что-то вспомнили. Но самое главное правило жизни – быть здоровым. А для этого будем применять только полезные продукты.

## Викторина «Правильное питание»





