

# Конспект викторины «Азбука здорового питания»

**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.

**Ведущий.**

Здравствуйтесь, дорогие друзья! Я говорю вам “здравствуйтесь”, 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.

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

**Выход команд.**

**Участники команд усаживаются на места.**

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.

**Игра - разминка «Что такое здоровый образ жизни?»**

Дети отвечают на вопрос. При каждом правильном ответе на солнышке открываются лучики (занятия физкультурой и спортом; утренняя зарядка; закаливание; правильное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; здоровый сон; прогулки на свежем воздухе; употребление витаминов).

**Воспитатель:** Молодцы! Справились с разминкой! И помогли нам вспомнить основные способы укрепления здоровья.

Разминка позади, теперь можно переходить к основным заданиям. Мы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит?

«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»

### **Конкурс «Кастрюлька, вари!!!»**

**Ведущий.** Ребята, отгадайте загадку:

Крупу 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??? (из крупы)

**Ведущий:** Каши – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продукты 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.

### **Конкурс «Каша» (за каждый правильный ответ команда получает фишку)**

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? (овсяную, манную, рисовую)
4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен? (Рисовая, кукурузная, перловая)
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)

А теперь внимание, послушайте задание!

**Конкурс «Какую кашу варят из этой крупы?» (командам предлагается несколько видов круп, необходимо угадать какую кашу можно сварить из предлагаемых круп).**

**Ведущий:** В чем еще кроме каши очень много витаминов? (Фрукты – овощи)

### **Конкурс «Овощи с грядки» (ответы на вопросы)**

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)

**Ведущий:** Молодцы, и с этим заданием вы справились. Витамины имеют огромное значение для нашего организма. Они должны быть круглый год в рационе нашего питания.

### **Подвижная игра «Вкусный обед».**

**Ведущий:** Каждый человек должен не только хорошо трудиться, но и уметь отдыхать с пользой для своего здоровья. Сейчас мы проведем физкультминутку «Вкусный обед». Для игры нам нужен повар, им буду я, а вы – возьмёте на себя роли овощей и фруктов. Выберите себе овощ или фрукт (взрослый надевает колпак и фартук).

**Ведущий:** Я напоминаю вам правила игры:

1. Под музыку скачем поскаками. С окончанием музыки все продукты бегут к своим кастрюлям — обручам: красный обруч – в нем варится борщ, зеленый обруч – в нем готовится компот.
2. Повар похвалит те продукты, которые быстро и правильно найдут свою кастрюлю.

**Ведущий:** Продукты собрались вокруг повара и взялись за руки:

(Дети встают вокруг взрослого, берутся за руки и идут по кругу, произнося слова):

Дети: Ты, наш повар, не ленись!

За обед скорей берись.

Ты почисти нас быстрее,

Чтобы был обед вкусней.

Приготовишь ты сейчас:

Вкусный борщ, компот из нас.

**Ведущий:** чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно! «Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы, необходимые для развития ребенка. В молочных продуктах много кальция для наших зубов и костей.

**Конкурс «Отгадай»** (Каждой команде по очереди загадываются 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... (**сметана**)

2. Я в стаканчике, рожке,

Вкусное и нежное.

Сделано на молоке,

Чаще - белоснежное.

В морозилках проживаю,

А на солнце сразу таю... **(мороженое)**

**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: ...**(масло)**

**4.** Он рыхлый, белоснежный,

На вкус бывает нежный,

С ним делают пирог,

Зовут его ...**(творог)**

**5.** В удивительном продукте

Есть и молоко, и фрукты

В нём бывают понемногу.

Кто же он? Конечно**(йогурт)**

**6.** То, что он продукт молочный,

Вам любой расскажет точно.

Больше всех содержит дыр

Ароматный вкусный... **(сыр)**

**Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья».**

Ведущий задаёт вопросы: а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно».

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.
2. Кушать чипсы и пить газировку.
3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.
4. Гулять на свежем воздухе.
5. Гулять без шапки под дождем.
6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.
7. Делать по утрам зарядку.
8. Закаляться.
9. Поздно ложиться спать.

10. Кушать овощи и фрукты.
11. Обижать, обзывать друга, подругу.
12. Пить молоко, кефир.
13. Помогать маме, бабушке, дедушке.
14. Долго сидеть за компьютером

**Игра «Я начну, а ты продолжи»:** -Ребята, а для того, чтобы закрепить наши знания о правилах укрепления здоровья поиграем в **игру:**

Солнце, воздух и вода - наши лучшие... (друзья) .

В группе утром по порядку дружно делаем (зарядку) .

Творог, овощи и фрукты - всем полезные (продукты) .

Меньше сладкого, мучного - вот и станем мы (здоровы).

**Ведущий подводит итоги конкурсов.**

**Ведущий:** Я предлагаю вам все полезные продукты поместить в эту пирамиду здорового питания. (Дети помещают карточки с полезными продуктами в пирамиду здорового питания).

**Ведущий:** чтобы ваш организм был красивым и здоровым, мы угощаем всех фруктовым соком, богатым витаминами и полезными веществами.