

ИГРА - ВИКТОРИНА «ЗНАТОКИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

2-4 класс

25.11.2022 года в ГБОУ средняя школа № 287 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга» прошла викторина по теме «Знатоки правильного питания».

Ребята соревновались в интеллектуальном конкурсе, проявили свои умения и знания в игре – викторине.

Победителям было присвоено звание «Лучшие знатоки правильного питания».

Участники: учащиеся 2-4 класс

Ведущий мероприятия: классный руководитель.

Оборудование: иллюстрации, мультимедийное оборудование

Правила: викторине участвует две команды (учащиеся в классе делятся на две команды). За каждый правильный ответ команда получает жетон.

Цель: формировать у учащихся понятие о здоровом образе жизни, о правильном питании, создать твердое убеждение в необходимости сохранения здоровья.

Задачи:

- расширять и систематизировать знания учащихся о правильном питании, о полезных продуктах.
- развивать кругозор и словарный запас.
- развивать навыки работы в коллективе, развивать чувство сотрудничества.
- воспитывать у учащихся стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

Ход игры.

Разминка «Здоровое питание».

Задание: **Назовите продукт.**

1. Этот продукт человек стал употреблять более 10000 лет назад благодаря тому, что приучить дикое животное. В древнем Египте данный продукт называли «белой рекой». В нашем рационе он является важным источником кальция (**Молоко**)

2. Этот продукт в Древней Руси называли сыром, а блюда, приготовленные из него – сырными. В средневековой Западной Европе его называли «белым мясом», так как он содержит большое количества белка. (**Творог**)

3. Этот продукт считается исконно русским. Именно от русских о нём узнали в Европе. Долгое время его называли «русскими сливками». Его название

произошло от слова «сметать», отражающего способ его приготовления.
(Сметана)

4. Это один из основных продуктов в питании человека. Он служит источником белка, из него готовят и первые, и вторые блюда. **(Мясо)**

5. Согласно русской поговорке, если поешь этот продукт, то будут «ноги прытки». Связано это с тем, что этот продукт источник фосфора, необходимого для формирования костной ткани, поэтому блюда, приготовленные из него, особенно полезны для детского растущего организма. **(Рыба)**

6. Этот продукт считался священным у древних египтян. А средневековые рыцари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага. На самом деле этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожить микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов. **(Лук)**

7. Этот корнеплод может быть белого, фиолетового, жёлтого, красного цвета. Однако для нас наиболее привычным является его оранжевый цвет. Такая разновидность корнеплода была выведена в XVIII веке в честь голландской королевы, так как оранжевый цвет был символом королевского дома. Корнеплод содержит большое количество витамина А, помогающего сохранить зрение. **(Морковь)**

8. Он может быть зелёным, красным, жёлтым, белым и чёрным. Его употребление во многих странах превратилось в настоящий ритуал. В Узбекистане и Казахстане используют в основном зелёный, в Японии- зелёный и белый, в России- чёрный, Он помогает взбодрить, охлаждает в жару, согревает в мороз. **(Чай)**

1.Конкурс «Молочные реки, кисельные берега»

«Пейте дети молоко - будете здоровы!». Ещё восточные медики считали, что молоко способствует развитию интеллекта. Этот уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы, необходимые для развития ребёнка. Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен выпивать минимум стакан молока.

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

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

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 не способны перевариваться.

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» -это одни из главных источников витаминов и минералов.

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. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?

В яблоке

В лимоне

В груше

5 конкурс «Напитки» Употребление жидкости необходимо человеку.

Однако напитки бывают разные. Предпочтение нужно отдавать 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