**Викторина «О пище здоровой замолвите слово»**

**Цель:**

Формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, культуре питания среди воспитанников и родителей.

**Задачи:**

1. Расширить и систематизировать знания детей о законах правильного питания, о полезных продуктах.
2. Расширить кругозор и словарный запас. Развивать навыки работы в коллективе, развивать чувство сотрудничества.
3. Развивать знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.
4. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

**Оформление зала:**

* Презентация, на экране красочная фраза-эпиграф викторины «Пусть пища будет вашим лекарством» Гиппократ.
* В зале полукругом расставлены столы и стулья.

**Материалы и оборудование:**

* Карточки с рисунком яблока и вишни.
* Пословицы и поговорки о питании.
* Дидактическая игра «Где живут витамины?»: картинки с изображением продуктов, карточки с названиями витаминов: А, В, С, Д, Е.
* Призы-сувениры.

**Жюри:**

Медсестра, воспитатель.

**Ход викторины:**

 **Ведущий:**

Здравствуйте, ребята! Мы рады сегодня приветствовать вас на нашей викторине, в которой принимают участие две команды. А чтобы поделить участников, мы проведем жеребьевку. Пусть каждый из детей возьмет из корзины какой-либо фрукт (объяснить, куда должны пройти участники). Итак, вот и наши команды: команда «Яблочки» и команда «Вишенки».

**Ведущий:**

«О пище здоровой замолвите слово», так называется наша викторина. «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Пусть эти слова знаменитого Сократа станут девизом нашей сегодняшней встречи.

На нашей встрече мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезны, а какие представляют опасность для здоровья.

И конечно, какой же конкурс без жюри – его представляют:

 **Ведущий:**

Итак, познакомимся поближе с нашими участниками и дадим возможность нашим командам представится. (команды говорят свои названия и девизы хором, например: «Здоровое питание – залог здоровья», «Здоровое питание – отличное настроение».

***На экране появляется изображение Карлсона.***

 **Ведущий:** Ребята, вы знаете, кто это такой?

**Дети:** Карлсон.

**Ведущий:**

Конечно, это Карлсон. Но посмотрите, он какой то грустный, как вы думаете, почему? Что любит кушать Карлсон?

**ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ.**

**Ведущий:**

Правильно, Карлсон любит кушать торт, плюшки и сладкие ватрушки и для него лучшее наслаждение – конфеты и печенье. И я знаю, что сегодня он съел уже килограмм печенья и выпил две бутылки сладкого лимонада. Как вы думаете, можно ли столько есть сладкого?

**Дети:** Нет!

 **Ведущий:** Ребята, вы же много всего знаете о полезных и нужных продуктах, мы сейчас расскажем о них Карлсону и он больше не будет есть вредную пищу и грустить.

Сейчас посмотрим, кто из вас самый смекалистый и сообразительный. Каждой команде по очереди будут загадываться **загадки:**

1. Загадки о овощах и фруктах:

Что за плод американский,

Попросился в гости к нам

На макушке его бантик,

В клеточку его кафтан. (АНАНАС)

Он и сочен, и душист,

А снаружи золотист.

К нам приехал этот фрукт,

Из далекой Африки. (АПЕЛЬСИН)

Этот плод сладкий,

Хорош и пригож,
На толстую бабу

По форме похож. (ГРУША)

Без него нам скучно всем

В новогодний праздник.

Он китайский господин,

Сочный, сладкий-сладкий. (МАНДАРИН)

Я – пузатый желтый фрукт,

Кислый, но полезный.

Если горло заболит –

Вылечу от всех болезней. (ЛИМОН)

Золотистый и полезный,

Витаминный, хоть и резкий.

Горький вкус имеет он…

Обжигает…не лимон. (ЛУК)

В огороде желтый мяч,

Только не бежит он вскачь.

Он – как полная луна.

Вкусные в нем семена. (ТЫКВА)

У извилистой дорожки

Растет солнышко на ножке.

Как дозреет солнышко –

Будет горстка зернышек. (ПОДСОЛНУХ)

Он кусает, только вот,

Есть зубок, но где же рот?

Белый носик сюртучок,

Что это? Скажи дружок. (ЧЕСНОК)

Неказиста, шишковата, но придёт на стол она…

Скажут весело ребята: «Ну рассыпчата, вкусна!» (КАРТОШКА)

**Ведущий:**

Молодцы! Справились замечательно! Подведем итоги первого состязания.

«Пейте, дети, молоко- будете здоровы!» Ещё сотни лет назад молоку приписывали волшебные свойства. Считалось, что молоко способствует развитию интеллекта, делает человека более разумным. Поэтому, чтобы ребёнок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно!

**Ведущий:**

Это поистине уникальный продукт, содержит все основные витамины и микроэлементы. А сейчас вопрос….

**Что получается при скисании молока?**

ЙОГУРТ

ПРОСТОКВАША

**Первая еда ребенка?**

МОЛОКО

КАША
КЕФИР

**Для чего детям необходимо молоко?**

ДЛЯ СЧАСТЬЯ
ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ РОСТА

**Из чего получается сливочное масло?**

ИЗ СЛИВОК

**Ведущий:**

Подсчет результатов…

Русским народом сложено немало пословиц и поговорок о питании и режиме приема пищи. Вспомним некоторые из них. На экране будет первая часть пословицы, вам необходимо закончить пословицу, услышав начало.

1. Умеренная еда – отрада уму.
2. Кто не умерен в еде – тот враг себе.
3. Каковы еда да питье, такого и житье.
4. Кто от жира тяжко дышит – тот здоровьем и не пышит.
5. Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.
6. Не все в рот, что око видит.
7. Долгие трапезы – короткая жизнь.
8. Правильно лечит тот, кто правильно кормит.
9. Когда я ем, я глух и нем.
10. Аппетит приходит во время еды.
11. Хорошего понемножку, сладкого не досыта.
12. Сладок мед, да не по две ложки в рот.
13. Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.
14. Ели много съешь, то и мед горьким покажется.
15. Щи да каша – пища наша.

 **Ведущий:**

О правильном питании люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость. Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержаться разные витамины. Ребята, а вы знаете, где можно найти витамины и для чего они нужны?

**Дети:** Витамины можно найти в овощах.

 **Ведущий:**

Овощи не только богаты витаминами, но и минеральными веществами, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

**Итак, конкурс «Овощи с грядки»**

Какой овощ очень полезен для зрения?

**Морковь,** Капуста, Помидор

Какой овощ называют вторым хлебом?

Баклажан, **картофель**, огурец

Этот овощ в зеленых стручках, любимое лакомство на дачной грядке?

Бобы, **горох**, фасоль

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.

Каждый человек должен не только хорошо трудиться, но и уметь отдыхать с пользой для своего здоровья. Сейчас мы проведем физкультминутку «Весёлый обед».

**Ведущий:**

Для игры нам нужен повар, им буду я, а вы возьмете на себя роли овощей и фруктов. Выберите себе овощ или фрукт.

*(ведущий одевает колпак и фартук)*

Я напоминаю вам правила игры:

1. Под музыку скачем поскоками. С окончанием музыки все продукты бегут к своим кастрюлям – обручам: красный обруч – в нем варится борщ, синий обруч – в нем готовится компот.
2. Во время бега соблюдайте дистанцию друг с другом, не наталкивайтесь друг на друга, не создавайте опасных ситуаций.

**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 быстрей,

Чтобы был обед вкусней.

Приготовишь ты сейчас:

Вкусный борщ, компот из нас.

(по окончании слов под музыку двигаются подскоками в разных направлениях. С окончанием музыки все бегут к кастрюлям – обручам)

 **Ведущий:**

Молодцы! Вы хорошо отдохнули и справились с заданием.

ЖЮРИ ПОДВОДИТ ИТОГИ.

**Ведущий:**

Ребята, а сейчас мы проверим, знаете ли вы полезные и вредные продукты. Если продукт полезный, громко скажите «ДА!», если не полезный, тогда скажите «НЕТ!»

- Яблочный сок? (ДА)

- Пепси, лимонад? (НЕТ)

- Жаренные семечки? (НЕТ)

- Сахар – рафинад? (НЕТ)

- Пирожки горячие? (ДА)
- Чипсы хрустящие? (НЕТ)

- Молоко и каша? (ДА)

Жевательные конфеты, майонез, колбаса, кетчуп, орехи, бананы, рыба, морковь, чеснок, лимон.

**Ведущий:**

Молодцы, вы сегодня хорошо справились со всеми заданиями. Пора подвести итоги нашей викторины. Слово для подведения итогов предоставляется председателю жюри.

**(ЖЮРИ ПОДВОДИТ ИТОГИ, ВРУЧАЕТ ПРИЗЫ ПОБЕДИТЕЛЯМ И УЧАСТНИКАМ)**

**Ведущий:**

Посмотрите, ребята, Карлсон запомнил все правила здорового питания, больше не ест вредную пищу и улыбается и говорит вам – большое спасибо!

Всем нам нужно научиться выполнять главное правило здорового питания: **«Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я».** Я желаю вам быть здоровыми всегда! Ведь «Здоров будешь – все добудешь»!

До новых встреч!