

Викторина в начальной школе

« Как правильно питаться»

Цели занятия

- Учащиеся закрепляют знания о правилах здорового питания, о полезных продуктах питания, о витаминах.
- Формируются понятия о правильном питании, о здоровом образе жизни.
- Развиваются навыки работы в коллективе, словарный запас и кругозор.

Оборудование: оформление доски, раздаточный материал в конверте, фрукты и овощи (Муляжи). Памятка «Основные правила гигиены питания».

Ход мероприятия

Вступительная беседа. Представление команд.

Добрый день, дорогие ребята!

Прочитаем слова, записанные на доске: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».

Написал их знаменитый Сократ, и пусть они станут девизом нашего сегодняшнего занятия.

Сегодня мы проведем игру – викторину «**Как правильно питаться**».

На занятии мы устроим соревнование между командами и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком правильного питания. Во время игры предлагаю Вам проявить свои умения и знания. Вместе мы попробуем разобраться, как нужно правильно питаться, узнаем какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья.

В игре будут участвовать три команды.

За каждый правильный ответ команда будет получать 1 балл (фрукт или овощ).

У какой команды будет больше полезных продуктов, та и победит.

Победителям будет присвоено звание «**Знатоки правильного питания**». Желаю всем удачи!

Представляю тех, кто смело

За непростое взялся дело.

- В сегодняшней игре принимают участие команды 4-х классов.

- Слово команде 4-1 класса:

1 Команда «Витаминки»

Девиз: Витамины – наши лучшие друзья!

- Слово команде 4-2 класса:

2 Команда «Фрукты»

Девиз: Свежие фрукты – лучшие продукты!

- Слово третьей команде 4-3 класса:

3 Команда «Овощи»

Девиз: Овощи – полезны для здоровья!

Проведение викторины.

Ребята, вы знаете, что витамины «оживляют» белки, жиры и углеводы.

Они помогают организму расти и развиваться, стать крепкими и здоровыми.

А сейчас мы начнем викторину.

Каждой команде выдан листок № 1, где записаны вопросы с ответами. Вам нужно прочитать вопрос и выбрать правильный ответ и подчеркнуть его.

1 конкурс «Витамины»

1. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

Витамин Д

Витамин С

Витамин А

2. В каких продуктах содержится витамин С?

Шиповник, лимон, капуста

Огурец, горох, картофель

Яблоко, груша, ананас

3. Какой витамин называется «витамином роста»?

Витамин С

Витамин Е

Витамин А

4. Основной источник витаминов – это...

Овощи и фрукты

Сладости

Мясные продукты

5. В каких продуктах содержится витамин Е?

Рыба, овощи

Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла

Фрукты, шоколад

Капитаны команд принесите листок. Проверяем ответы.

(Зачитываем вопрос и каждый капитан называет ответ. Если правильный ответ, то команда получает балл - фрукт или овощ (муляж). Подводим итог 1 конкурса.

Переходим ко 2 конкурсу.

2 конкурс «Молочные реки, кисельные берега»

Каждой команде выдан листок № 2, где записаны вопросы с ответами. Вам нужно прочитать вопрос и выбрать правильный ответ и подчеркнуть его.

«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.

1. Первая еда родившегося ребенка?

Каша

Молоко

Кефир

2. Что получается при скисании молока?

Простокваша

Йогурт

Масло

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

Зачитываю вопросы, а каждый капитан называет ответ. Если правильный ответ, то команда получает балл - фрукт или овощ (муляж). Подводим итог 2 конкурса.

Переходим к 3 конкурсу.

3 конкурс «Овощи с грядки»

Каждой команде выдан листок № 3, где записаны вопросы с ответами. Вам нужно прочитать вопрос и выбрать правильный ответ и подчеркнуть его.

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. Один из самых крупных овощей

Тыква

Баклажан

Кабачок

Теперь конкурс более трудный. Я задаю вопрос, даю 1 минуту подумать. Команда обсуждает вариант ответа. Через минуту слушаем ответы. Если правильный ответ, то команда получает балл - фрукт или овощ (муляж).

4. Конкурс «Здоровое питание. Назовите продукт»

1. Этот продукт человек стал употреблять более 10000 лет назад благодаря тому, что приручить 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, в блюда, приготовленные из него - сырными. В средневековой Западной Европе его называли «белым мясом», так как он содержит большое количество 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. Его советуют, есть в сочетании с овощными гарнирами. Считается, что в этом случае он лучше усваивается. **(Мясо)**.

5. Согласно русской пословице, если поешь этот продукт, то будут «ноги прятки». 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 было выведена в XVIII в. 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).**

Подводим итог 4 конкурса.

5 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.

Задания усложняются. Раздаю Вам конверты. В конвертах карточки с изображением фруктов. Вам необходимо выбрать ту карточку, которая будет правильным ответом на заданный вопрос.

Задаю вопрос, Вы думаете командой, выбираете нужный фрукт и поднимаете карточку с изображением этого фрукта. Правильный ответ 1 балл.

1. Как называется сушеный абрикос без косточки? **(Курага)**
2. Назовите фрукт, получивший название «королевский плод» **(Груша)**
3. Назовите самый нежный фрукт **(Персик)**
4. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню **(Черешня)**
5. Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник? **(Апельсин)**
6. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С? **(В лимоне)**
(В конверте лежат карточки с изображением: изюма, кураги, лимона, апельсина, мандарина, манго, сливы, черешни, помело, персика, абрикоса, киви, авокадо)

Подводим итог 5 конкурса.

III. –Подведение итогов игры-викторины.

Подводим итоги всей викторины.

Какой теме был посвящен наш разговор?
-Что интересного вы узнали на занятии?

Награждение (Дети получают фрукты и грамоты)

В мире много богатств, но здоровье самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути.

Ребята, в завершения подарю Вам всем памятки «Основные правила гигиены питания».

Памятка «Основные правила гигиены питания»

- Мыть руки перед едой с мылом.
- Мыть фрукты и овощи перед едой кипяченой водой.
- Есть небольшими кусочками, не торопясь.
- Не разговаривать во время еды.
- Умеренность - мать здоровья. Не переедайте, не перегружайте свой желудок.

