c

 Текстом Картинками

Интеллектуальная игра «Счастливый случай» по теме «Здоровая пища»

Цели.

Образовательная: создать условия для формирования знаний о здоровой пище и правильном   питании; обучение выбора самых полезных продуктов для здорового питания; углублять знания детей о рациональном питании;

Развивающая: развитие умений выбирать продукты полезные для питания.

Воспитывающая: способствовать воспитанию стремления к здоровому образу жизни.

                                             Ход мероприятия:

Помни всюду и всегда;

Для нашего здоровья

Полноценная еда

Важнейшее условие.

--Добрые молодцы и красные девицы! Не по прихоти мы собрали вас, а позвали за тем, чтобы вы приняли участие в интеллектуальной игре «Счастливый случай».  Поразмышляем о такой важной проблеме как здоровое питание и проверим  знания в области  «Здоровая пища».  Главными действующими лицами будут две команды. Какая команда наберёт больше очков и станет победителем.

Представление команд.

 «Первый гейм»

Каждой команде задаётся по 10 вопросов. За каждый правильный ответ дается 1 очко (за правильными ответами следят члены жюри (пригласить медсестру) и фиксируют результат).

Вопросы для 1 команды.

Что нужно человеку, чтобы он был активен?  *(пища)*

Где содержатся белки*? (в мясе, рыбе, молоке, яйце)*

Трава от 99 болезней? *(зверобой)*

Назовите виды витамин? *(витамины А, В, С, Д)*

Как называется экзотический мохнатый зелёный сладко – кислый фрукт? *(киви)*

Если высушить виноград, что получится? *(изюм)*

Какой полезный сок весной даёт белоствольное дерево? (*берёзовый)*

Какую часть растения мы едим у гороха? *(семена)*

Как называется плод у лещины? *(орех)*

Основным источником энергии является …? *(углеводы)*

Вопросы для второй команды?

Какой должна быть пища? *(полезной)*

Где содержатся углеводы?  *(в хлебе, крупах, сахаре, фруктах)*

Очень важны для здоровья…? *(витамины)*

Как яблоко и апельсин можно назвать одним словом? *(фрукты)*

Семена какого растения используют для приготовления шоколада? *(какао)*

Если высушить абрикос, что получится? *(курага)*

Какую часть растения мы едим у моркови? *(корнеплод)*

Существует около 1200 рецептов блюд из этого овоща. Какого? *(картофель)*

Блюдо, приготовленное с участием коровы и курицы? *(омлет)*

Что является основой пищи?  *(белки)*

*Подведение итогов*

   Отдохнём от конкурсов. Игра «Вершки и корешки» *(по 4 человека от каждой команды).* Количество очков зависит от количество оставшихся игроков, которые не ошибутся ни разу. Если употребляют подземные части растения, надо присесть, если наземные – встать во весь рост. Слова: картофель, горох, чернослив, помидор, свёкла, огурцы, морковь, тыква, лук, чеснок, репа, горох.

*Жюри подводит итог игры, общий результат для команд после этих заданий.*

   Второй гейм - гейм капитанов.

            Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшённая, манная, овсяная (геркулес). Каши – очень полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят «мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

             Казалось бы, странный вопрос: каша – это сваренная с водой или молоком крупа. Так да не так.

«Кашей» на Руси называли свадебный пир. Его обычно устраивали в доме у отца невесты, пекли караваи, калачи, готовили сыры.

Специальные каши варились в честь любого знаменательного события.

Бабина каша – при рождении ребёнка.

С ним каши не сваришь – мирный договор у князей.

Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее – каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной, соревнованиями или работой.

1-е задание. Определить на ощупь, какие крупы находятся в баночках (по

2 для капитанов)).

2-е задание. «Сорока кашу варила». Капитаны команд вытаскивают карточки с заданием: составить рецепт приготовления каши. Для капитана команды «Изюминки» -- манной, для капитана команды «Горошинки» -- рисовой. Подсказка: чем можно усовершенствовать кашу?

И снова отдохнём от конкурсов. Игра «Полезное – неполезное»

Вы будете хлопать, если речь пойдёт о полезной пище; если еда не полезная – не хлопайте.

Слова: соки, шоколадки, леденцы, фрукты, супы, торты, хлеб, чипсы, творог, кефир, лимонад, мороженое, рыба, каша, овощи, «фанта», мясо, молоко, ягоды.

Жюри подводит итог после этого гейма.

 Третий гейм -гейм «Что лишнее?»  *и*«Мы поварята».

   Этот гейм состоит из двух частей.

Командам будут предложены цепочка слов. Вы должны найти «лишнее» слово и объяснить.

  Задание для 1 команды.

*Яблоко, груша, капуста, ананас   (овощ)*

*Картофель, помидор, редис, свекла*

*(У всех остальных овощей едим корнеплоды)*

Задание для 2 команды.

*Крыжовник, смородина, клубника, клюква*

*(Растет на болоте, за ней человек не ухаживает.)*

*Сок, компот, квас, кисель*

*(Напитки, изготовленные из фруктов, а квас из хлеба)*

 «Мы поварята».

Из набора карточек со словами надо правильно выбрать карточки с названием необходимых продуктов для приготовления супов: для первой команды - для борща, а для второй команды - для ухи.

Гейм «Заморочки из бочки»

Каждой команде предложено по 2 произведения известных писателей, угадать кто автор и названия произведения.

Один раз, когда я жил с мамой на даче, ко мне в гости приехал Мишка. Я так обрадовался, что и сказать нельзя! Я очень по Мишке соскучился. Мама тоже была рада его приезду.

- Это очень хорошо, что ты приехал, - сказала она. - Вам вдвоём здесь веселей будет. Мне, кстати, завтра надо в город поехать. Я, может быть, задержусь. Проживёте тут без меня два дня?

- Конечно, проживём, - говорю я. - Мы не маленькие!

- Только вам тут придётся самим обед готовить. Сумеете?

- Сумеем, - говорит Мишка. - Чего там не суметь!

- Ну, сварите суп и кашу. Кашу ведь просто варить.

- Сварим и кашу. (Н. Носов Мишкина каша.)

Но потом мама принесла целую тарелку манной каши.

   - Ешь! - сказала мама. - Безо всяких разговоров!

   Я сказал:

   - Видеть не могу манную кашу!

   Но мама закричала:

   -  Посмотри, на кого ты стал похож! Вылитый Кощей! Ешь. Ты должен

поправиться. (Драгунский  Тайное всегда становится явным.)

Солдат посолил, снова попробовал.

- Хороша! Ежели бы сюда да горсточку крупы! Старуха засуетилась, принесла откуда-то мешочек крупы.

- Бери, заправь как надобно. Заправил варево крупой. Варил, варил, помешивал, попробовал. Глядит старуха на солдата во все глаза, оторваться не может.

- Ох, и каша хороша! - облизнулся солдат.- Как бы сюда да чуток масла - было б и вовсе объеденье. (Каша из топора.)

Жила-была одна девочка. Пошла девочка в лес за ягодами и встретила там старушку.

- Здравствуй, девочка, - сказала ей старушка. - Дай мне ягод, пожалуйста.

- На, бабушка, - говорит девочка. Поела старушка ягод и сказала:

- Ты мне ягод дала, а я тебе тоже что-то подарю. Вот тебе горшочек. Стоит тебе только сказать:

- Раз, два, три,

Горшочек, вари!

и он начнет варить вкусную, сладкую кашу. (Братья Гримм «Горшочек каши».)

И опять игра. «Молочный аукцион»

 Что можно сделать из молока?  (йогурт, сыр, простокваша, кефир, сметана, сливки, брынза, варенец, ряженка, топлённое молоко и т.д.)

*Подведение итогов после этого конкурса.*

8 гейм «Тёмная лошадка»

На листочках тест, выбрать из всех ответов – правильный.

Для первой команды.

1. Что это за растение? Ты растение не тронь: Жжётся больно, как огонь.

      а) ромашка;             б) крапива

 2. Какая польза от этого растения?

       а) останавливает кровь, отваром моют голову.

        б) используют как средства от простуды;

3.  Соком какого растения сводят бородавки?

      а) соком шиповника;    б) соком чистотела.

Для второй команды .

1. Что это за растение? Стоят кругом сестрички: Жёлтые глазки, белые реснички.

     а)     ландыш;             б)  ромашка.

2. Какая польза от этого растения?

    а)  отваром поласкают горло при ангине, ополаскивать волосы после мытья;

    б)   отвар укрепляет волосы, возбуждает аппетит.

3. Какое растение любят кошки?

    а)    одуванчик;           б) валериану.

*Подведение итогов.*

9 гейм «Гонка за лидером»

 Нужно отгадать загадки.

Для первой команды.

Горячий, ароматный,

И на вкус весьма приятный,

Он недуг исцеляет,

И усталость  прогоняет

Силы новые дает

И друзей за стол зовёт.

С благодарностью весь мир

Славит чудо – эликсир   (чай)

Захотелось плакать вдруг –

Слёзы лить заставил … (лук)

 Набирай скорее в миску

Краснощёкую …  (редиску)

Отыскали, наконец,

И зелёный …      (огурец)

 Как во поле на кургане

 Стоит курица с серьгами  (овёс)

Для второй команды

 Кто, ребята, не знаком

 С белозубым …     (чесноком)

Под кустом копнёшь немножко,

Выглянет на свет …    (картошка)

Разве в огороде пусто,

Если там растёт …  (капуста)

Чёрных ягод пышный куст –

Хороши они на вкус  (чёрная смородина)

Он бывает всех цветов,

В нём витаминов куча

Я пить его всегда готов,

 Ведь нет напитка лучше   (сок)

Рефлексия.

 Команды дома должны были выполнить  на альбомных листах или листах ватмана  рисунки – продукты здорового   питания.

Жюри подводит итоги, а вы послушайте  советы:

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.

2. Остерегайтесь очень острого и солёного.

3.Сладостей тысячи, а здоровье одно.

4. Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть-чуть  добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут  необыкновенный  вкус любой пищи, принесут здоровье.

 5.Овощи и фрукты – полезные продукты.

Подведения итогов. Награждение грамотами команд.

*яблоко          груша                         капуста      ананас*

*картофель    помидор                             редис             свекла*

*крыжовник    смородина                  клубника        клюква*

*сок             компот                                 квас          кисель*

                                                                        Для первой команды.

1. Что это за растение?                                                                                                       Ты растение не тронь: Жжётся больно, как огонь.                                                                                                                                    а)     ромашка;             б)   крапива

2. Какая польза от этого растения?                                                                 а)  останавливает кровь, отваром моют голову.                                                б) используют как средства от простуды;

3.  Соком какого растения сводят бородавки?                                           а) соком шиповника;      б) соком чистотела.

                                                              Для второй команды .

1. Что это за растение? Стоят кругом сестрички: Жёлтые глазки, белые реснички.                                                                                  а)     ландыш;             б)  ромашка.

2. Какая польза от этого растения?

а)  отваром поласкают горло при ангине, ополаскивать волосы после мытья;

б)   отвар укрепляет волосы, возбуждает аппетит.

3. Какое растение любят кошки?

 а)    одуванчик;           б) валериану.

капуста    яблоки картофель   изюм  лук рыбу    морковь помидор    свёкла огурец   пшено   рис репа  тыква    сыр мясо   арбуз лук

картофель морковь

Один раз, когда я жил с мамой на даче, ко мне в гости приехал Мишка. Я так обрадовался, что и сказать нельзя! Я очень по Мишке соскучился. Мама тоже была рада его приезду.

- Это очень хорошо, что ты приехал, - сказала она. - Вам вдвоём здесь веселей будет. Мне, кстати, завтра надо в город поехать. Я, может быть, задержусь. Проживёте тут без меня два дня?

- Конечно, проживём, - говорю я. - Мы не маленькие!

- Только вам тут придётся самим обед готовить. Сумеете?

- Сумеем, - говорит Мишка. - Чего там не суметь!

- Ну, сварите суп и кашу. Кашу ведь просто варить.

- Сварим и кашу.(Н.Носов Мишкина каша.)

Но потом мама  принесла целую тарелку манной каши.

   - Ешь! - сказала мама. - Безо всяких разговоров!

   Я сказал:

   - Видеть не могу манную кашу!

   Но мама закричала:

   -  Посмотри,  на  кого  ты  стал  похож!  Вылитый Кощей! Ешь. Ты должен

поправиться.( Драгунский  Тайное всегда становится явным.)

Солдат посолил, снова попробовал.

- Хороша! Ежели бы сюда да горсточку крупы! Старуха засуетилась, принесла откуда-то мешочек крупы.

- Бери, заправь как надобно. Заправил варево крупой. Варил, варил, помешивал, попробовал. Глядит старуха на солдата во все глаза, оторваться не может.

- Ох, и каша хороша! - облизнулся солдат.- Как бы сюда да чуток масла - было б и вовсе объеденье. (Каша из топора.)

Жила-была одна девочка. Пошла девочка в лес за ягодами и встретила там старушку.

- Здравствуй, девочка, - сказала ей старушка. - Дай мне ягод, пожалуйста.

- На, бабушка, - говорит девочка. Поела старушка ягод и сказала:

- Ты мне ягод дала, а я тебе тоже что-то подарю. Вот тебе горшочек. Стоит тебе только сказать:

- Раз, два, три,

Горшочек, вари!

и он начнет варить вкусную, сладкую кашу.(Братья Гримм   Горшек каши.)