**Конспект викторины:**

**«Юные знатоки правильного питания»**

****

**Подготовила: воспитатель**

**Першина Екатерина Юрьевна**

**Дзержинск, 2020 г.**

Цель: закрепление знаний у детей о правильном питании, как части здорового образа жизни.

Задачи:

1. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания.

2. Закрепить знания о вредных и полезных продуктах, о значении витаминов для здорового организма.

3. Закрепить знания культурно – гигиенических правил.

4. Развивать у детей творческие способности, их любознательность, познавательную деятельность.

Средства: столы и стулья, набор посуды для сервировки стола, набор продуктов для дегустации (на выбор огурец, мандарин, грушу, лук) и шарф.

Способы: игровая ситуация, вопросы, беседа, рассуждения детей, использование художественного слова, задания с картинками.

Предварительная работа: тематические занятия, индивидуальные беседы с детьми о правильном питании, экскурсия на пищеблок, чтение художественной литературы, отгадывание загадок.

Ход игры:

- Здравствуйте ребята, здравствуйте уважаемые взрослые! Сегодня мы с вами организуем викторину под названием: «Юные знатоки правильного питания». А участниками викторины будите вы и ваши родители. Взрослые читают задание, а дети отвечают. А теперь, команды, займите свои места. И так начинаем.

Задания викторины:

1- Расскажите о режиме питания: сколько раз в день нужно питаться, чтобы быть здоровым? (5 раз). Назовите первый приём пищи.

2- Перечислите правила здорового питания:

- Мыть руки перед едой,

- Есть продукты, полезные для здоровья,

- Есть в определённое время,

- Есть не быстро и не медленно,

- Откусывать пищу маленькими кусочками,

- Тщательно пережёвывать пищу,

- Сладости есть только после еды,

- Не объедаться,

- Не читать и не разговаривать за столом.

3- На какие группы можно разделить полезные для здоровья продукты? (молочные, мясные, зерновые, овощи, фрукты).

4- Назовите самые важные для здоровья витамины (А,В,С,D). Для чего они нужны?

5- Отгадайте кроссворд «Овощи и фрукты»

По горизонтали:

1. (яблоко)

5. (банан)

6. (слива)

8. (груша)

10. (киви)

11. (ананас)

По вертикале:

2. Что за скрип, что за хруст? Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста, если я (капуста)

3. Желтый бок, круглый бок

Сидит на грядке колобок

Прирос к земле крепко.

Что же это ... ? (репа)

4. Все узнают молодца,  
Что растёт на грядке:  
Он побольше огурца,   
Толстый он и гладкий,   
Тоже держится за плеть,   
Приходите посмотреть. (кабачок)

7. Я вырос на грядке, характер мой гадкий:

Куда ни приду, всех до слёз доведу (лук)

9. Держится за землю Фекла

Вылезать не хочет ... (свекла)

6- Игра «Полезно - вредно». Если в стихах говорится о полезных вещах, то хлопайте в ладоши. А если о том, что для здоровья вредно, топайте ногами.

- Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

- Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить,

Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.

- Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мёд и винегрет.

- Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов.

И Серёже, и Ирине - всем полезны витамины.

7- Перечислите ситуации, когда обязательно нужно мыть руки (после прогулки, после посещения туалета, перед едой).

8- Сервировать стол к обеду на одного человек.

9- Игра «Угощение»: нужно с завязанными глазами определить по запаху и вкусу продукты (например: огурец, мандарин, грушу, лук).

10- Ответьте на вопросы:

\* Любимое лакомство Карлсона? (Варенье, плюшки)

\* Изделие из теста, убежавшее от дедушки и бабушки? (Колобок)

\* Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента (каша)

\* Угощение для больной бабушки из сказки «Красной шапочка» (пирожки и горшочек масла)

\* Кто спас Машеньку с братцем от гусей – лебедей? (молочная река – кисельные берега, печка с ржаными пирожками, яблонька с яблочками).

\* Какой овощ тянули впятером, а вытянули вшестером? (репка)

\* Что испекла для батюшки - царя Царевна – лягушка? (каравай)

\* Гостинцы, которые нёс медведь в коробе (пирожки)

- Наша викторина подошла к концу. Надеюсь, вы все справились!

Чтобы быть всегда здоровым надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны, кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин винегрет.

Убери из рациона кексы, сникерсы и колу

И мороженое, спрайты, леденцы и шоколад –

Будет в организме лад и здоровы будут глазки,

Головной твой мозг в порядке,

Также тело и душа – будет вечно молода!

Спасибо за внимание!