

Государственное казенное общеобразовательное учреждение для детей-сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными
возможностями здоровья городского округа Чапаевск

Викторина «Режим питания»

Викторину подготовила и провела
Воспитатель: Незус И.В.

2018 год

Викторина «Режим питания»

Цель: формирование знаний обучающихся о режиме питания, как одном из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формируются понятия о здоровом образе жизни, о режиме питания.
2. Развивается кругозор и словарный запас.
3. Развитие навыков работы в коллективе, чувство сотрудничества.

Ход занятия.

Воспитатель.

Для того, чтобы быть здоровым надо правильно питаться. Не вся пища, которую мы едим, одинаково полезна. Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье?

Сегодня у нас пройдет викторина «Режим питания».

Делим класс на две команды. Придумываем названия своим командам.

1 тур: «Разминка».

Команды должны за одну минуту ответить на максимальное количество вопросов.

Вопросы 1 команде :

Какой овощ называют вторым хлебом? (картофель).

Что такое меню? (список блюд)

Для чего человеку язык? (чтобы чувствовать вкус).

Где созревает клюква? (под снегом).

Какую кашу можно сварить из пшеницы? (пшеничную).

Чем режут хлеб, мясо, сыр? (ножом)

Как называется сушёный виноград? (изюм).

Что такое эскимо? (мороженое).

Когда лучше есть жирную пищу – зимой или летом? (зимой)

Вопросы 2 команде:

От чего спасают лук и чеснок? (от простуды).

Что необходимо человеку кроме пищи? (вода).

Сколько жидкости в день должен выпивать человек? (2 литра).

Какую кашу можно сварить из манки? (манную).

Самая большая ягода? (арбуз).

На чём растут бананы? (на пальме).

Что называют лесным мясом? (грибы).

Утренний приём пищи - это? (завтрак).

Курага – это..? (сушеные абрикосы).

2 тур: «Полезное лукошко»

На доске прикреплены картинки с продуктами, надо выбрать только полезные продукты.

(Хлеб, овощи, фрукты, булочки, крупяные изделия, торты, чипсы, ягоды, сахар, молоко, сладости, маринованные продукты, пицца, сладкие газированные напитки, мясо, сыр, мед, яйца, рыба, масло).

3 тур : «Здоровое питание»

Задание: Отгадайте продукт, о котором идет речь.

-Жидкий кисломолочный продукт белого цвета густой консистенции, получаемый из сливок и закваски. По степени жирности варьируется от 10 до 30 (реже 58) %.

-Этот продукт служит источником белка, из него готовят и первые, и вторые блюда.

-Белок, содержащийся в этом продукте, участвует в процессах формирования мышечной ткани, потому она часто входит в состав меню для спортсменов.

-Этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожать микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов.

-Пищевой продукт в виде твёрдой или полутвёрдой массы, получаемый в процессе сыроделия из заквашиваемого особым способом молока.

4 тур : «Заморочки из бочки».

-У меня в бочонке очень вкусные задачки для вас (с закрытыми глазами ребенок достаёт из бочонка мешочки с крупой, наощупь угадывает название крупы). Каши очень полезны для здоровья всем людям.

5 тур :Самые внимательные

Задание: Расшифруйте названия фруктов, овощей и ягод. Вам необходимо найти как можно больше ягод, фруктов и овощей.

Командам раздаются листочки с шифровкой. Дети должны среди букв найти название фруктов, ягод и овощей.

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	н	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	н	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	н	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	н	к	а	п	и	т	п	р

Подведение итогов.

Воспитатель:

Мы поговорили об одной части здорового образа жизни — режиме питания.

Я всем вам желаю крепкого здоровья.