Викторина

Секреты здорового питания

Разработала: воспитатель Кучер Людмила Ивановна

ГКОУ РО «Пролетарская специальная школа-интернат»

Цель: формирование знаний учащихся о значении правильного питания для человека.

Задачи: развивать умение анализировать фактическую информацию, умение делать выводы на основе изученного материала; сформировать у обучающихся представление о правильном питании и здоровом образе жизни.; воспитывать у обучающихся правильное отношение к ЗОЖ и своему здоровью.

Вос-ль:

Доброе утро!

Добрый день!

Доброго здоровья!

1. Здоровый образ жизни - это
* **Соблюдение режима дня.**
* **Правильное питание.**
* **Закаливание.**
* **Соблюдение правил гигиены.**
* **Правила поведения за столом.**
* **Физический труд.**
* **Скажем «Нет!» вредным привычкам**
* **Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.**
* **Правильная организация отдыха и труда.**
1. Закончи фразу:
* **Питание необходимо для того, чтобы**

**- расти,**

**двигаться,**

**играть,**

**учиться,**

**быть здоровым.**

* **Еда –**

**источник жизни.**

* **Еда должна быть** **-**

**здоровой, вкусной**

1. Сегодня мы продолжим постигать тайны здорового образа жизни человека.

Мы узнаем о составе пищи, и какую пищу необходимо принимать человеку.

* **Нарисуйте продукты питания,**

**которые помогают при простуде? (Лук, чеснок,Лимон, малина**

1. **ПРАВИЛЬНОЕ**

**ПИТАНИЕ -**

**ЗАЛОГ**

**ЗДОРОВЬЯ**

**Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания.**

**Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма.**

**Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной про-**

**порции все необходимые продукты.**

1. **Отгадайте загадку  и вы узнаете**

**продукт о котором мы поговорим**

Белое, а не вода,

  сладкое, да не мед,

от рогатого беру

и деточкам даю. (Молоко)

**Наше следующие задания**

**«Молоко и молочные продукты».**

1. **Отгадайте  ребусы**

кем-м+фил-л+р =

мок-к+ло+коз-з=

см+ми+е+т-им+а+н+а=

Сливки

 лас+лив+у-а-лу+ки=

 й+оги+ум-ми+рт=

 **Йогурт**

1. Овощи

*и* фрукты

**служат важными источниками ряда минеральных солей (калия, железа), сахаров**

**Кросворд**

1. **Капуста**

**2лимон**

 **3тыква**

**4баклажан**

 **5чеснок**

 **6помидор ПИТАНИЕ**

 **7свекла**

**1** .Сидит Ермошка На одной ножке, На нем сто одежек, И все без застежек. (Капуста)

**2.** В чай кладу его порой Чай становится такой Вкусный, ароматный Витамином С богатый. (лимон).

**3** .Золотая голова велика, тяжела

  Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова  велика, только шея тонка.     (Тыква)

**4.** Лежит на грядке свинка,

  Фиолетовая спинка.

   Зеленый колпачок,

  Похож на кабачок.  ( Баклажан)

**5.** Маленький горький,

    Луку брат.       (Чеснок)

**6.** Всех круглее и краснее

        Он в салате всех вкуснее.   (Помидор)

**7.** Верху зелёно,

      Внизу красно

      В землю вросло.    (Свекла)

8. **«** **Угадай по порядку каши которые содержат большее количество**

**полезных веществ»**

**Овсяная**

**Гречневая**

**Манная**

* 1. Какие продукты помогают расти и развиваться организму
* ырс
* ясом
* ыраб
* йаяц
* омколо

**Сыр**

**Мясо**

**Рыба**

**Яйца**

**Молоко**

* 1. Собери пословицы

 полезные продукты.

***Сладостей тысячи, …..(а здоровье одно)***

Будешь “Колу” пить, смотри,…..(растворишься изнутри)

Овощи, фрукты –…..(полезные продукты)

Будешь кушать “Сникерс” сладкий,…(лишишься зубов)

 11. **Золотые правила питания:**

**1. Главное – не переедайте. Ешьте в меру.**

**2. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**

**3. Перед едой мойте руки с мылом.**

**4. Фрукты и овощи надо хорошо мыть.**

**5. Во время еды не разговаривайте и не читайте.**

Правильное питание -

путь к здоровью!

 **Литература:**

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева

« Две недели в лагере здоровья» ( методическое пособие для учителя)

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева

«Разговор о правильном питании» ( методическое пособие для учителя Полдник. Время есть булочки)

  Журнал «Читаем, учимся, играем» № 5-2007г.

Журнал «Внеклассная работа в школе» № 1 (85)

Н.А. Якупова, Р.Ш. Алимсаева, Технология для девочек (методическое руководство)

www. Googl.ru