

Интеллектуально-познавательная игра: " Путешествие в страну Здорового питания"

Подготовила: воспитатель Соловьева Л.А.

Цель: формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.

Задачи:

1. повышать педагогическую компетентность родителей;
2. знакомить родителей с особенностями приготовления пищи в детском саду;
3. развивать представления родителей о правильном питании, его культуре и значимости для здоровья детей;
4. формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа, жизни, поведения и питания;
5. воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей;
6. путем анкетирования получить данные о характере домашнего питания дошкольников;
7. дать рекомендации по правильному питанию детей;

Ход мероприятия

1-й Ведущий: Здравствуйте дорогие наши гости, уважаемые родители!

2-й Ведущий: Мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, что мы желаем вам всем здоровья!

1-й Ведущий: Здоровье для человека – это главная жизненная ценность. И наше здоровье чаще всего находится в наших руках и зависит от образа жизни.

2-й Ведущий: Одним из главных условий здоровья является правильное питание, т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».

1-й Ведущий: Если человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остается здоровым до глубокой старости, но вокруг нас столько разнообразных вкусов, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты.

2-й Ведущий: Пища, приготовленная с любовью и красиво накрытый стол, будут способствовать прекрасному аппетиту и лучшему усвоению пищи.

1-й Ведущий: И сегодня мы представляем интеллектуально-познавательную игру «Путешествие в страну «Здорового питания», где будут участвовать 2 команды. Первая команда сотрудники – «Витаминки» и вторая команда родители – «ДНК».

Страна Здорового питания

Вы готовы поговорить о здоровье и правильном питании? И так начинаем.

1-е задание *Разминка:* «Отгадайте загадку»

Команда «Витаминки»

1. Сделан он из молока,
Но тверды его бока.
В нем так много разных дыр.
Догадались? Это... (сыр)

Команда «ДНК»

1. Что за белая водица
С фермы к нам в бидонах мчится?
Мы ответ нашли легко —
Это просто... (молоко)

Команда «Витаминки»

2. Догадайтесь, кто такая?
Белоснежная, густая.
Сливки взбили утром рано,
Чтоб была у нас... (сметана)

Команда «ДНК»

2. Сахаристая рубашка,
Сверху — яркая бумажка.
Сладкоежки любят это.
Что за лакомство? (Конфета)

Команда «Витаминки»

3. Из крупы ее сварили,
Посолили, подсластили.
Эй, ну где же ложка наша?!
Так вкусна на завтрак... (каша)

Команда «ДНК»

3. Не окрошка и не супчик.
Свекла в нем, морковь, огурчик.
Подают нам на обед
С постным маслом... (винегрет)

Команда «Витаминки»

4. Что за белые крупинки?
Не зерно и не снежинки.
Скисло молоко — и в срок
Получили мы... (творог)

Команда «ДНК»

4. Спрыгнул он со сковородки,
Подрумяненный в середке.
Знать, готов еще один
С пылу с жару тонкий... (блин)

2-е задание: *Знайки* «Выберите правильное слово»

Команда «Витаминки»

1. Варит вкусный обед... (заведующий, *повар*, медсестра, пожарный);
2. Овощ фиолетового цвета – это... (чеснок, лук, *баклажан*, огурец);
3. Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма, «От него здоровье, сила, и румянность щек всегда. «Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (*молоко*);
4. Какая еда полезна для зубов и помогает нашему скелету ... (напитки, шоколад, мятные леденцы, *творог*).

Команда «ДНК»»

1. Как называют повара на корабле... (кулинар, кондитер, *кок*, шеф повар)
2. Какой овощ растёт под землёй ... (тыква, перец, кабачок, *картофель*)
3. Из кукурузы не делают ... (*варенье*, масло, попкорн, муку).
4. Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка – это... (простокваша).

3-е задание *Эрудиты* «Угадайте дружно всей командой».

Команда «Витаминки»

1. Где вода стоит столбом? (в стакане);
2. Без чего нельзя испечь хлеб? (без корки);
3. Сколько яиц можно съесть на тощак? (одно);
4. За чем пьют чай? (за столом);
5. Из чего солдат сварил кашу? (из стула, из молока, из книги, из топора);
6. Карету для Золушки фея сделала из... (*тыквы*, апельсина, яблока, арбуза);

Команда «ДНК»

1. Трава от 99 болезней? (*зверобой*);
2. Чай впервые стали употреблять в... (Индии, Японии, Китае, *Греции*);
3. Как сварить манную кашу без масла? (*с великой любовью*);
4. Первобытные люди готовили пищу... (в духовке, в микроволновке, в камине, *на костре*);
5. Первое мороженое было сделано из... (замороженное молоко, ледяной воды, *фруктовый сок и льда*, замороженных фруктов);
6. На кондитерской фабрике производят (колбасу, обувь, сыр, *конфеты*).

1-й Ведущий: Продукты питания помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни продукты помогают детям расти, другие – глазам хорошо видеть, третьи – голове – хорошо думать, быть умными. А есть продукты, которые защищают нас от болезней. Если мы будем употреблять витаминные продукты, то обязательно будем

здоровы. А это знают и наши дети, они очень любят, овощи и фрукты и всем вам советуют:

Дети приходят, читают стихи и поют песню.

1-й ребёнок.

Помните истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

2-й ребёнок.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

3-й ребёнок.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

4-й ребёнок.

Если хочешь быть здоровым,
Бодрым, умным и веселым,
Ешь побольше овощей,
Фруктов, кашек и борщей!
А полезнее всего:
Рыба, зелень, молоко!

5-й ребёнок.

Постоянно нужно есть для зубов
фрукты, овощи, омлет,
творог, простоквашу.

6-й ребёнок

В банане и груше,
В морковке и луке
Повсюду чудесные
Есть витамины.
Они берегут нас
От всяких болезней.
Чем больше их в пище,
Тем пища полезней.

Все вместе

Пусть всегда светится
У вас улыбка на лице,
Никогда не унывайте
А все время
Принимайте витамины АВС.

7-й ребёнок.

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровое питание сохранить.
Научитесь его ценить!
Эти правила важны,
Вы запомнить их должны!
Будьте здоровы!

Песня в исполнении детей для гостей и родителей

Из репертуара Л.М. Гурченко на мотив песни «Песенка о хорошем настроении»

Если вы, проснувшись, чувствуете вялость,
Если вам не в радость солнечный денёк,
Выпейте стаканчик травяного чая,
Музыку включите и хандра у вас пройдёт.

Припев:

И улыбка, без сомненья,
Вдруг коснётся ваших глаз
И хорошее настроение
Не покинет больше вас.

Пейте больше соков, ешьте больше фруктов,
Вам они подарят радость без труда.
Мы же понимаем, что здоровье наше
Нам дано поверьте, люди, раз и навсегда.

Припев.

1-й Ведущий: Видно, что наши, ваши дети умело заботятся о своем здоровье, так весело, умно, бодро нам об этом рассказали. Ваши глаза светились, а лица излучали улыбку.

Дети уходят.

2-й Ведущий:

Эпиграф:

Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надобно немало.

Два главных правила запомните для начала;
Вы лучше голодайте, чем, что попало есть,
И лучше быть одному, чем с кем попало.

1-й Ведущий: Продолжаем работу. Готовы команды?

4-е задание: *Очумелые ручки«Приготовьте блюдо»*

У вас на столах картинки с продуктами выберите те ингредиенты, которые необходимо для приготовления блюда. Команда «Витаминка» готовят гречневую кашу и борщ, команда «ДНК» – рисовую кашу и щи.

Первая команда «Витаминки»

- *ГРЕЧНЕВАЯ КАША и БОРЩ*

Команда «ДНК»

- *РИСОВАЯ КАША и ЩИ*

Ингредиенты:

- Вода, молоко;
- Макароны, рис, пшено, гречка;
- Картофель, капуста, свекла, помидор, морковь, лук;
- Соль, сахар;
- Майонез, кетчуп, сметана;
- Мясо, курица, колбаса;
- Масло растительное, масло сливочное.

5-т задание. *Крылатое выражение. Я называю пословицу, поговорку, вы должны закончить*

Команда «ДНК»

1. *Аппетит приходит во время еды.*
2. *Хлеб — всему голова.*
3. *Щи да каша — пища наша.*
4. *Кашу маслом не испортишь.*

Команда «Витаминки»

1. *Лук от семи недуг.*
2. *Без соли не вкусно, а без хлеба не сытно.*
3. *Гриб да огурец в животе не жилец.*
4. *Гречневая каша – матушка наша,*

А хлебец ржаной – отец наш родной.

6-е Задание. *Музыкальная пауза*

Звучит музыка, вы угадываете песню, где идёт речь о продуктах питания и еде и можете командой подпевать.

Давайте попробуем вместе отгадать 1 мелодию

- Как на Ванины именины испекли мы каравай...

Команда «Витаминки»

1. Антошка, Антошка – пойдём копать картошку...
2. Калинка – малинка...
3. Эх, яблочко, да на тарелочке...
4. Чунгачанга. Ешь кокосы жуй бананы...
5. Пейте дети молоко, будете здоровы...

Команда «ДНК»

1. Конфетки бараночки...
2. Ягода малина, нас к себе манила...
3. Яблоки на снегу...
4. Я песню как ветер несу по волнам
И хлеба горбушку и ту пополам...
5. Два кусочика колбаски, у меня лежали на столе,
Ты рассказывал мне сказки, только я не верила тебе...

7 задание *Вопросы и ответы*

1-й Вопрос

Команда «Витаминки»

Продукты и блюда, запрещенные в д/саду?

1. майонез; кетчуп;
2. блинчики с мясом;
3. яичница-глазунья;
4. торты, пирожное;
5. макароны по флотски;
6. кофе натуральный;
7. консервированная продукция с уксусной кислоты;
8. газированные напитки.

Команда «ДНК»

Самые покупаемые продукты в магазине, которые очень хочется поест, но нельзя их детям?

1. сухарики;
2. лимонад;
3. чипсы;
4. пепси-кола;
5. шоколад;

6. супы консерванты (одноразовые).

2-й Вопрос

Команда «Витаминка»

Что полезно на ужин?

1. запеканки творожные;
2. творог;
3. омлет с овощами;
4. молочно-кислые продукты;
5. салаты овощные и фруктовые.

Команда «ДНК»

Что помогает на кухне, готовить вкусную еду?

1. свежие продукты;
2. любовь;
3. настроение;
4. душа;
5. рецепт.

IV. Подведение итогов



1-й Ведущий. Все участники были активны, отвечали на все поставленные вопросы, о пользе здорового питания, о необходимости правильного и рационального питания как залога крепкого здоровья.

– Рациональное питание станет неотъемлемой частью жизни только тогда, когда каждый человек поймет, как сильно его здоровье зависит от того, что он ест.

2-й Ведущий: Для здоровья каждому человеку с момента его появления на свет необходимы: солнце, чистый воздух и вода, возможность двигаться и, конечно же, здоровая пища.

1-й Ведущий. Уважаемые родители мы для вас подготовили буклеты. Также мы сделали для вас газету «Поваренок» с тематикой о здоровом питании.

1-й Ведущий. Спасибо всем! Будьте здоровы!