Мероприятие подготовила и провела: учитель начальных классов МОУ «ООШ № 78» Заводского района г. Саратова Сергиенко Т.В.

**ВИКТОРИНА «ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ И СИЛ НАБИРАЙСЯ».**

ЦЕЛИ: напомнить детям о роли здоровья в жизни человека;

формировать потребность в правильном питании.

Ход мероприятия.

 Чтоб поехала машина,

 Мы нальём в неё бензин.

 Чтоб лошадка груз везла,

 Мы насыпем ей овса.

 А человеку для работы

 Нужна вкусная ……… (еда).

- О чём мы будем сегодня говорить?

- Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

- Чем питается человек?

- Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться? (Показать).

 Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, там происходит её окончательное переваривание с помощью желчи и пищеварительного сока. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

**1 конкурс.**

*Подчеркните органы пищеварения.*

Зубы, сердце, пищевод, мозг, желудок.

 Оказывается не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезни.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны?

**2 конкурс.**

*Подчеркните полезные продукты.*

Колбаса, молоко, конфеты, овощи, чипсы, фрукты, мясо, рыба.

- Чем полезны эти продукты?

 С продуктами в организм человека попадают различные витамины и питательные вещества.

 Но ни один продукт не даёт организму всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию (мёд, гречка, геркулес изюм), чтобы двигаться, другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, орехи, мясо). Ну, а третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться.

**3 конкурс.**

*Напишите, от какого слова образовано слово витамины \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Как оно переводится \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

- Объясните, как вы понимаете пословицу «Овощи – кладовая здоровья».

**4 конкурс.**

*Каждая команда должна загадать загадки об овощах и фруктах.*

*Читается сообщение об одном овоще.*

 Сократу принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть».

- Как вы понимаете эти слова? (Переедать вредно – кишечник и желудок не успевают всё переварить.)

- Оказывается надо знать не только, что есть, но и как есть.

**5 конкурс.**

*Отметьте ( +) правила правильного питания.*

Главное – не переедать.

Ешь больше сладкого.

Ешь в одно и тоже время.

Глотай скорее и не пережёвывай.

Во время еды не разговаривай.

Ешь меньше жирного и солёного.

Продукты должны быть свежими.

 А теперь послушайте сказку. «Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она очень любила только сладкое. И однажды с ней случилась беда».

- Как вы думаете какая беда приключилась с принцессой?

-Какие советы вы дадите принцессе, чтобы она вылечилась?

 Молодцы! Пользуйтесь и сами этими правилами и будете здоровы!