СЦЕНАРИЙ интеллектуальной игры с родителями

по теме «Здоровое питание»

Здравствуйте дорогие наши гости, уважаемые родители!

Мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, что мы желаем вам всем здоровья!

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

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».

Если человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остается здоровым до глубокой старости, но вокруг нас столько разнообразных вкусностей, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты.

Пища, приготовленная с любовью и красиво накрытый стол, будут способствовать прекрасному аппетиту и лучшему усвоению пищи.

И сегодня мы представляем интеллектуально- познавательную игру «Путешествие в страну «Здорового питания», (Слайд 1), где будут участвовать все участники родительского собрания.

 Уважаемые гости, сегодня я попрошу вас принять участие в нашей игре

* Итак, вы готовы поговорить о здоровье и правильном питании? Начнем.

1-e задание РАЗМИНКА «Отгадайте загадку» (Слайд )

1 ряд

1. Любимое лакомство Карлсона? (Варенье, плюшки)
2. Изделие из теста, убежавшее от дедушки и бабушки? (Колобок)
3. Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента? (Каша из топора)
4. Угощение для больной бабушки? (Пирожки, горшочек маслица)
5. Чем ценна морская капуста? (содержит йод)
6. Молоко какого животного самое жирное? (кита)
7. Из чего делают рыбий жир? (из печени трески)
8. Чулан не велик, а народом набит (рот и зубы)

2 ряд

1. Какой овощ тянули впятером, а вшестером вытащили? (Репка)
2. Что испекла для батюшки – царя царевна лягушка. (Каравай)
3. Гостинцы, которые нес медведь в коробе? (Пирожки)
4. Чем угощалась Маша в избушке трех медведей? (Похлебка)
5. Какие каши наиболее полезны? (овсяная и гречневая)
6. Йоги уверяют: если вы, встав из-за стола не испытываете этого чувства, значит ваша пища стала для вас ядом. (Голод)
7. Есть ли еда, от которой полнеют? (нет)
8. Какой хлеб полезнее – свежий или чёрствый? (зачерствевший)

2-e задание: ЗНАТОКИ «Выберите правильное слово» Команда 1 ряд

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара? (Квас, Морс, Лимонад)
2. Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока? (Кумыс, Ряженка, Кефир)
3. Какой овощ называют вторым хлебом? (Баклажан, Картофель, Огурец)
4. Какая еда полезна для зубов и помогает нашему скелету …(напитки, шоколад, мятные леденцы, творог).

2 ряд

1. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово- ягодных соков, сиропов, варенья? (Кофе, Кефир, Кисель)
2. Кашу не испортишь... (Маслом, Сметаной, Шоколадом)
3. Из кукурузы не делают …(варенье, масло, попкорн, муку).
4. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке? (Витамин Д, Витамин С, Витамин А)

3-e задание: Кроссворд «Полезная десятка» (презентация №2) ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Огурцы они как будто, Только связками растут,

И на завтрак эти фрукты обезьянам подают. (банан)

1. Чем-то он на лук похож, И для каждого пригож, Запасу его я впрок

Столь полезный нам… (чеснок)

1. Корешок оранжевый спрятался в земле, А коса зелёная в утренней росе.

Хочется отведать вновь и вновь, и вновь Эту всем полезную, вкусную... (морковь)

1. Золотистый и полезный, Витаминный, хотя резкий, Горький вкус имеет он,

Когда чистишь – слезы льешь. (лук)

1. Круглый, зрелый, загорелый, Попадался на зубок, Расколоться всё не мог,

А попал под молоток,

Хрустнул раз – и треснул бок. (орех) ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Кислое и сладкое С кожицею гладкою. Сочное, душистое

С мякотью лучистою. Людям всем полезно. Лечит от болезней!

Даже птичкам зябликам Вкусно. Это ж ... (яблоко)

1. Зелёный, чёрный и в пакетах, Есть развесной, а есть в брикетах. Давай, дружище, выручай:

"Что утром пьёшь с лимоном? … (чай)

1. В море плавает, в реке, С плавниками в чешуе. Она ни с кем не говорит,

Пузырьки пускает и молчит. (рыба)

1. Белый цвет оно имеет, Пьёт его кто, не болеет,

С детства вкус его все знают, При болезнях помогает.

Нам его даёт корова,

Вы назвать его готовы? (молоко)

1. Загадаю вам загадку Вкусный он и очень сладкий Быть здоровым помогает Его пчелы собирают... (мёд)

Продукты питания помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми (Слайд 11).

Одни продукты помогают детям расти (Слайд),

 другие – глазам хорошо видеть (Слайд),

третьи – голове – хорошо думать, быть умными (Слайд).

А есть продукты, которые защищают нас от болезней (Слайд).

Если мы будем употреблять витаминные продукты, то обязательно будем здоровы.

Мера всегда нужна в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде, Нужно питаться в назначенный час В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда, И станет полезною ваша еда!

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим, Тогда от болезней мы убежим! Плюшки, конфеты, печенье, торты – В малых количествах детям нужны.

Запомните простой наш совет:

Здоровье одно, а второго то – нет!

Продолжаем работу. Готовы команды?

4-e задание: «Закончи пословицу»

Я называю пословицу, поговорку, вы должны закончить (Слайд) Команда 1

1. Щи да каша — пища наша.
2. Кто хорошо жуёт, ….(тот долго живет)
3. Чем тоньше талия, …. (тем длиннее жизнь)
4. Когда я ем, ….(то глух и нем)
5. Каковы еда и питьё, (таково и житьё)
6. Аппетит приходит … (во время еды)
7. Гречневая каша - мать наша… (а хлебец-кормилец)
8. Всякому нужен и обед и… (ужин).

Команда 2

1. Без соли не вкусно, (а без хлеба не сытно).
2. Если щи хороши, другой … (пищи не ищи).
3. Сладок мёд, да не по две ложки… (в рот).
4. Мельница живет водою, … (а человек едою).
5. Когда я ем, … (я глух и нем).
6. В здоровом теле -… (здоровый дух)
7. Здоровье всего…(дороже)
8. Улица красна домами, а… (стол — пирогами).

 «Конкурс «Да и нет»

Вопросы:

* Все продукты одинаково полезны? (Нет)
* Питание человека должно быть разнообразным? (Да)
* Есть нужно очень быстро? (Нет)
* Витамин Д вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей? (Да)
* Ужинать надо перед тем, как ложишься спать, чтобы не быть всю ночь голодным? (Нет)
* Чипсы, сухарики, кока кола вредны для организма? (Да)
* Яблоки весной так же полезны, как и осенью? (Нет)
* Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра воды? (Да)
* Есть нужно один раз в день? (Нет)
* В день можно съедать по целой шоколадке? (Нет)
* В молоке, мясе и яйцах тоже есть витамины? (Да)
* Летучие вещества фитонциды, которые есть в луке, убивают болезнетворные бактерии? (Да)
* Для зрения очень важен витамин А? (Да)
* В варёной или тушёной моркови больше витамина А, чем в сырой? (Да)
* От недостатка витаминов человек может почувствовать себя хуже? (Да)
* Торты, пирожные и булочки – самая полезная еда? (Нет)
* В овощах и фруктах много полезных для здоровья витаминов? (Да)

Предлагаю вам, посмотреть насколько вредны всеми любимые Кока-кола, Чипсы

Презентация №4 ФИЛЬМ «Эксперименты»

Итак, подведем итоги.

Все участники игры были активны, отвечали на все поставленные вопросы, о пользе здорового питания, о необходимости правильного и рационального питания как залога крепкого здоровья. Анализ анкет, предложенных родителям, показал, что:

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

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

Уважаемые родители, спасибо за внимание.

“Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!”

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других!

Спасибо всем и будьте здоровы!