

Развлечение с родителями в подготовительной группе «Знатоки здорового питания»

Цель: Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Развивать потребности ребенка в знаниях о правильном питании, о роли витаминов для нашего организма.
2. Формировать представление детей о пользе и вреде продуктов питания.
3. Устанавливать тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни.

Ход мероприятия

Ведущий приглашает родителей и детей занять места в зале.

Входят команды, состоящие из родителей и их детей, садятся за игровые столы и получают табличку с названием команды

Ведущий: Здравствуйте, дети, здравствуйте, уважаемые взрослые! Мы рады вам. Спасибо, что вы нашли время прийти на наше мероприятие, посвященное правильному питанию.

«Человеку нужно есть
Чтобы встать и чтобы сесть.
Чтобы прыгать, кувыряться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь»

Сегодня у нас не обычное мероприятие, а научная лаборатория «Знатоки здорового питания». Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком здорового питания. Предлагаем вам, дорогие родители и вам, ребята, проявить свои умения и знания. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. В викторине участвуют две команды детей с родителями. Прошу капитанов представить свои команды.

Представление команд

Команда «*Апельсин*»

Девиз:

Мы как дольки апельсина.

Мы дружны и не делимы.

Команда «*Витамин*»

Девиз: Мы рассчитываем силы,

потому что витамины

Ведущий: И какой же конкурс без жюри, сейчас я Вам его представлю (сотрудники ДОО). А члены жюри будут внимательно следить за вашими ответами и оценивать каждое задание. В конце наше уважаемое жюри подведёт итоги конкурса. Для подведения итогов я подготовила карточки с рисунком яблока, за каждый правильный ответ команда получает карточку. У какой команды будет больше яблок, та и победит.

Представление жюри.

1. **Разминка** (ведущий задает вопросы командам).

Вопросы первой команде:

1. Любимое лакомство Карлсона? (Варенье, плюшки)
2. Изделие из теста, убежавшее от бабушки 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. Чулан не велик, а народом набит (рот и зубы)

Вопросы второй команде

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. Есть ли еда, от которой толстеют? (нет)

2. «Заморочки из бочки».

Ведущий: Немало пословиц и поговорок о питании и режиме приема пищи сложено русским народом. Давайте вспомним некоторые из них. Я вам зачитываю первую часть пословицы вам необходимо закончить её, услышав начало. Каждой команде предлагается по 7 пословиц. Команды отвечают на вопросы по очереди. Команды, внимание!

1. Кто хорошо жуёт,(тот долго живет)
2. Чем тоньше талия, (тем длиннее жизнь)
3. Когда я ем,(то глух и нем)
4. Каковы еда и питьё, (таково и житьё)
5. Аппетит приходит(во время еды)
6. Гречневая каша - мать наша (хлебец-кормилец)
- 7.Всякому нужен и обед и... (ужин).
- 8.Если щи хороши, другой пищи... (не ищи).
- 9.Сладок мёд, да не по две ложки... (в рот).
- 10.Мельница живет водою, а человек... (едою).
- 11.Когда я ем, я глух и... (нем).
- 12.В здоровом теле-....(здоровый дух)
- 13.Здоровье всего...(дороже)
- 14.Щи да каша- ...(Пища наша)

Ведущий: Вы видите, про правильное питание люди думали и в древности, ведь пословицы — это народная мудрость. Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины. Послушайте стихи про витамины, которые приготовили дети.

Витамин А

Где же витамин А найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
Во фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить!

Витамин С

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

3. «Что каким бывает?»

На каждое определение педагога дети и родители должны дать как можно больше правильных названий, подходящих под это определение. Команды отвечают по очереди, кто не ответит, значит, балл зарабатывает команда соперника.

Примеры вопросов и ответов:

— Что бывает длинным? Ответ: огурец, кабачок...

— Что бывает красным? Ответ: помидор, яблоко, перец, вишня, черешня, свёкла, редис, гранат...

— Что бывает зелёным? Ответ: огурец, яблоко, арбуз, груша, цуккини, авокадо, сельдерей, капуста, брокколи, лук, киви...

— Что бывает жёлтым? Ответ: дыня, лимон, яблоко, лук, алыча, черешня, репа, банан...

— Что бывает оранжевым? Ответ: апельсин, мандарин, тыква, мандарин...

— Что бывает синим? Ответ: слива, баклажан...

— Что бывает круглым? Ответ: арбуз, яблоко, помидор, тыква, репа, лук, апельсин, мандарин...

— Что бывает сладким? Ответ: арбуз, яблоко, банан, груша, апельсин, мандарин, манго...

— Что бывает коричневым? Ответ: картофель, орехи...

— Что бывает большим? Ответ: арбуз, дыня, тыква...

— Что бывает горьким? Ответ: лук, чеснок, хрен, редька.

4. «Коллаж»

Задание — из предложенных различных изображений составить коллаж о здоровом и вкусном питании и своём отношении к нему.

5. «Да и нет» (конкурс капитанов)

Задание — капитаны стоят спиной друг к другу и отвечают на вопросы педагога «Да» и «Нет», поднимая соответствующие таблички.

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, что не быть всю ночь голодным? (Нет)
- Чипсы, кириешки, кока кола вредная еда? (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 съесть 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)

Предлагаем вам небольшую паузу, послушайте стихи, которые приготовили дети о вреде фаст-фуда:

Чипсы, жвачка – не еда,
Помни это ты всегда,
Их избегать старайся,
Правильно питайся!

Кушай овощи, дружок,
Будешь ты здоровым!
Ешь морковку и чеснок,
К жизни будь готовым!

Вы не пейте газировку,
Ведь она вам вред несёт,
А попейте лучше квас-
Он вкусней во много раз!

Я сегодня рано встала,
И морковку я достала.
Можно скушать бутерброд
Только заболит живот.

Ешьте овощи и фрукты-
Они полезные продукты!
Конфеты, пряники, печенье
Портят зубкам настроение.

Надя ела кириешки
и солёные орешки,
заболел у ней живот,
лучше б съела кашу. Вот!

Чаще пей томатный сок –
Станешь строен и высок!
С газировкою любой
Заболит животик твой!

Если хочешь быть здоровым,
Правильно питайся!
Ешь побольше фруктов разных,
Спортом занимайся!

В зал вбегает Маша: Ем всегда я, что хочу
Чипсы, вафли, чупа-чупс...
Каши вашей мне не надо.
Лучше торт с лимонадом,

Не хочу я кислых щей,
Не люблю я овощей.
Чтоб с обедом не возиться,
И колбаска мне сгодится
Всухомятку – ну и что же
Чем обед мой не хорош?
И последний мой каприз
Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

Ведущий: Дети, скажите, полезные ли продукты употребляет Маша? (ответы детей).

Маша: Я хочу проверить, а вы знаете правила здорового питания.
Если дам совет хороший, вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет говорите слово «Нет!»
Постоянно надо есть для здоровья вашего
Больше сладостей, конфет и поменьше каши!
Ну, хороший мой совет? (Нет)
Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет? (Нет)
Навсегда запомните, милые друзья,
Не почистив зубы, спать идти пора.
Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. (Не хлопают)
Зубы вы почистили и идёте спать,
Захватите булочку сладкую в кровать.
Это правильный совет? (Нет).

Ведущий: Как вы думаете, полезные советы дала вам Маша? (Нет)

А сейчас мы с родителями дадим Маше правильные советы, запомни их Маша.

Родителям предлагается закончить предложения:

Чтобы детям развиваться, нужно правильно питаться!

Если ты не хочешь супа - поступаешь очень глупо.

Пополни кальций свой дружок, съешь на завтрак творожок.

Меньше ешь плохих продуктов, больше кушай свежих овощей и фруктов.

Не буду с чипсами дружить, и лимонада много пить.

Кушай овощи и фрукты, натуральные продукты!

Маша: ну как же без пепси колы??? Она такая вкусная (пьет), ой, что-то живот заболел, это вы тут накаркали, ешь овощи, фрукты фу-у-у-у, гадость какая?

Ведущий: Маша если ты нам не веришь, давай проведем опыты, с этими как ты говоришь вкусными продуктами. Покажи, что у тебя есть в сумочке?

(Маша достает чипсы, кириешки, скитлс, шоколадки, кока-кола)

Ведущий: Сейчас мы вам покажем, насколько эти продукты вредны.

Эксперимент № 1. Этот опыт помог проверить, как взаимодействуют Кока – Кола с молоком.

Из предварительно подготовленной бутылки следует отлить немного колы, а затем можно заполнить пустующее пространство молоком. Полученный раствор смешать и оставить на пару минут, пусть настоится.

Основной объем колы станет прозрачным и слегка мутноватым, как грязная вода. Какая-то черная грязь будет выстилать дно бутылки. Сверху видны белесые хлопья, выпавшие в осадок. Хлопья могут сбиться в плотные комки, в виде пены или желе.

Если вчитаться в состав колы, можно понять, что она представляет собой кислоту. Не самую активную, но все же кислотную среду. А молоко, в свою очередь – слабая щелочь:

Щелочь и кислота вступают в реакцию взаимодействия.

Вывод: Если Кока-кола с легкостью расщепляет молоко, то она может разъесть стенки нашего желудка.

Эксперимент № 2. Мы положили большой чипс на лист бумаги и согнули его пополам, чипс внутри листа раздавили. Удалили кусочки чипса с бумаги и посмотрели ее на свет. Бумага покрылась жирными пятнами с желтым оттенком.

Вывод: Чипсы содержат большое количество жиров. А желтый цвет обозначает присутствие в продукте красителей.

Эксперимент № 3. Мы взяли чипс пинцетом и подожгли его. Чипс быстро сгорел. Это связано с большим количеством масла, имеющимся на его поверхности. (Приложение №10)

Вывод: Это ещё раз доказывает то, что чипсы содержат большое количество жиров вредных для здоровья.

Эксперимент № 4. Мы взяли конфетки скитлс, положили их по кругу в тарелочку, и налили теплой воды. Практически сразу же вода окрасилась разными цветами.

Вывод: яркие красочные конфетки содержат пищевой краситель, действует как сильный аллерген, особенно сильно воздействует на людей, страдающих от астмы.

Ведущий: Маша! Ну теперь ты поняла почему опасно есть эти продукты?

Маша: И как я все это ела!!! Гадость какая, больше никогда не буду есть кириешки, чипсы и пить кока колу, буду есть здоровую пищу.

Ведущий: А сейчас наши команды приготовят для тебя полезный перекус

б. **«Полезные вкусняшки».** Команды представляют своё полезное блюдо. Жюри дегустирует его и оценивает.

Подведение итогов. Ну и в завершение нашей встречи, я хочу сказать огромное спасибо вам за участие и рассказать такую притчу: «Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи мудрец, какая бабочка у меня в руках живая или мертвая?» А сам думает: скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – выпущу. Мудрец подумал и ответил «Все в твоих руках»!

Уважаемые родители! помните, что здоровье ребенка в ваших руках!

- Желая крепкого здоровья вам и вашим деткам!