

КВН по правильному питанию

Молоко, молоко
для здоровья нам дано!
(Внеклассное мероприятие)

Образовательные задачи:

1. Продолжать формировать представление о молоке и молочных продуктах, как обязательном компоненте в ежедневном рационе питания.
2. Продолжить формирование у детей представления о значении правильного питания в жизни человека.
3. Продолжить формирование представлений о необходимых организму группах веществ: белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах.
4. Развивать любознательность и наблюдательность, расширять кругозор учащихся.

Воспитательные задачи:

1. Прививать гигиенические навыки во время приёма пищи.
2. Воспитывать культуру здоровья.
3. Воспитывать осознание здоровья, как главной человеческой ценности.
4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование для урока: таблички с названиями молочных продуктов: с пропущенными буквами и с перепутанными буквами, плакаты с контурами молочных продуктов, таблички с названиями разных продуктов питания, нарисованные поварские колпаки.

Методические приёмы:

загадки

конкурсы

игры

Ход мероприятия.

Ведущий:

- Ребята, сегодня мы снова поговорим о правильном питании. И, прежде всего, о молоке и молочных продуктах.

Ребята нашего класса поделены на команды, которые и будут участвовать в нашем КВНе.

На нашем мероприятии много гостей. Среди них – **Доктор Здоровая Пища**. Он будет оценивать работы команд и дополнять их ответы интересными сведениями.

Желаем удачи нашим командам!

I конкурс «Разминка»

Ведущий: Каждая команда отвечает на вопросы по темам правильного питания.

Вопросы для первой команды.

1. Отгадайте загадку.
Черна, мала крошка,
Соберут немножко,
В воде поварят,
Кто съест – похвалит. (гречневая каша)
2. Питательное вещество необходимое для роста организма?
(белки)
3. Доскажи пословицу.
Что за обед(если каши с маслом нет).
4. Сладкий кисломолочный продукт с кусочками фруктов?
(йогурт)
5. Главный продукт на нашем столе? (хлеб)

Вопросы для второй команды.

1. Назовите продукты, которые легко усваиваются организмом.
(молоко, творог, яйца, овощи, фрукты, сыр)
2. Отгадайте загадку.
Прежде чем его мы съели, мы наплакаться успели. (лук)
3. Питательные вещества, которые в большом количестве содержатся в сливочном масле. (жиры)
4. Доскажи пословицу.

Земля-матушка, а (хлеб-батюшка).

5. Из какого растения делают манную крупу? (пшеница)

Вопросы для третьей команды.

1. Какими местами языка сильнее всего ощущаешь сладкий вкус?
(кончиком языка и боковыми стенками)
2. В какой сказке говорится о молочной реке и кисельных берегах?
(«Гуси-лебеди»).
3. Какими питательными веществами богаты мороженое и молочный шоколад?
(углеводы)
4. Назовите кисломолочные продукты.
(кефир, ряженка, варенец, сметана, йогурт, ацидофилин, бифидок) .
5. Отгадайте загадку.
Молоко на два поделим,
Сливки сняли,
Молоко съели.
А потом сливки «били-били»
И новый полезный
Вкусный продукт получили. (сливочное масло)

II конкурс

«Знатоки молочных продуктов»

Ведущий.

-Каждой команде я раздам карточки. Нужно дописать пропущенные буквы, чтобы получилось название молочного продукта. Свой ответ нужно дополнить интересными сведениями о продукте.

Задание для 1 команды.

Он рыхлый, белоснежный,
На вкус бывает нежный.

-- -- о -- о --

(творог)

Задание для 2 команды.

На холоде твёрдое,
А в тепле мягкое.

-- а -- -- о

(масло)

Задание для 3 команды.

Про него не забывай
И вдвойне сильнее стань.

-- е -- и --

(кефир)

Ответ 1 команды.

Творог – полезный кисломолочный продукт, богат белком и кальцием. Кальций делает кости прочнее, а белок сохраняет наши зубы здоровыми.

На молочных заводах делают разные виды творога. Для самых маленьких детей творожок «Агуша», сладкие творожные сырки, творожную массу с шоколадом и изюмом, диетический творог и ещё много других творожных продуктов.

- Дополняет сведения участников 1 команды

Доктор Здоровая Пища:

- Творог — концентрированный белковый продукт, поэтому его не рекомендуется включать в рацион чаще 2-3 раз в неделю. За одну трапезу можно съесть только 100-150 г творога. И лучше всего употреблять их с зеленью и овощами: свеклой, помидорами, огурцами

Ответ 2 команды.

Сливочное масло известно с древних времён. Это и питательный и полезный молочный продукт. В нём большое содержание жиров, которые приносят в организм человека энергию. А также масло содержит витамины А, В, Е.

Дополнение Доктора Здоровая Пища:

- Сливочное масло – это высококалорийный пищевой продукт – на 100г. масла приходится от 566 до 748 ккал., поэтому нужно разумно ограничивать его количество.

Ответ 3 команды.

Кефир – один из самых полезных кисломолочных продуктов. Родина кефира Северная Осетия. Когда молоко сквашивают для получения кефира, то добавляют закваску. Молочнокислые бактерии в это же время вырабатывают витамины: С, В1, В2. Поэтому кефир и вкусный, и полезный продукт.

Дополнение Доктора Здоровая Пища:

Кефир, привычный всем молочный продукт впервые появился у нас, как лекарство. Его производство было налажено по просьбе Всероссийского общества врачей. А первую партию этого напитка, приготовленную в 1908 году, направили в Московскую больницу, ныне именуемую Боткинской.

III конкурс.
«Составь слово».

Ведущий.

- На карточках перепутались все буквы. Переставьте буквы, так, чтобы получилось слово – название молочного продукта. Свой ответ дополните стихами или пословицами о продукте.

Задание для 1 команды.

вкорасташоп

простокваша



Девочке Маше
Дали простокваши.

Простокваша

Вредных бактерий не любит,

Болезнь не даёт,

И каждый здоровым с ней будет.

Задание для 2 команды.

шиткасар

растишка



Чтобы вырасти быстрее,

Ешьте «Растишку» посмелее.

Подходите детвора,

Угощаться вам пора!

Задание для 3 команды.

ссидаомни

даниссимо



Творожка «Даниссимо»
Вкуснее не найти.
А если с фруктами смешать,
То больше удовольствия
Мы сможем получать

IV конкурс «Поиграем вместе».

ДокторЗдоровая Пицца:

- Молодцы! Отлично справились с заданием.

А теперь поговорим о витаминах и поиграем в игру.

Становитесь все в круг.

- Правила игры: я называю витамин, а вы отвечаете в каком продукте он содержится, и берёте и переносите разноцветные мячики. Кто не знает ответа, выходит из игры.

(Доктор называет витамины)

- А теперь повторяем вместе:

Витамины, витамины А и В, и С и D

В жизни нам необходимы и хранятся в молоке!

V конкурс. «Домашнее задание»

Ведущий.

- А теперь проверим, как вы выполнили домашнее задание.

Каждая команда защищает свой любимый молочный продукт,

Рассказывая о нём стихи, исполняя песни или инсценировки.

Выступление 1 команды.

Наш любимый продукт – МОЛОКО.

Вкусное полезное молоко парное у бабушки в деревне!

Луговое молоко.

Если грянет гром-

Тёплый дождь пройдёт

И трава взойдёт.

А взойдёт трава, подрастёт чуть-чуть –

И коров в луга сразу выгонят.

Целый день в лугах будут их пасти
И под вечер коров выдоят.
Ох и вкусное, ох и славное
Луговое молоко разнотравное! (Георгий Граубин)

Про Вову и корову.

Корова: Я - Бурёнушка-корова, молока даю.

Вова: Ну, а я Косынкин Вова, подою тебя, корова,
Мигом подою.

Чтец: Только нету молока, не звенит ведро пока.
Еле-еле, кап-кап-кап!

Вова: Больше надо молока б!

Корова: Не спеши, Косынкин Вова!

Чтец: Говорит ему корова.

Корова: Ты бы лучше, мужичок,
Скинул новый пиджачок:
Молоко бежит в рукав
Вот и кап-кап-кап!



Выступление 2 команды.

Наш самый любимый продукт – СЫР !

Он жёлтым и солёным вышел,
Его ужасно любят мыши,
И в нём бывает много дыр.
Кто он?



Конечно это... сыр!

В Лаврина «Что нужнее? Что вкуснее?»

В магазине, на витрине
Завязался разговор.
Что нужнее? Что вкуснее?
Разгорелся жаркий спор.
Сыр головастый

Перед всеми хвастал:
«Я запашистый,
Твёрдый, душистый,
С кругленькими дырами,
Нет вкуснее сыра!
Я не то, что молоко,
Ведь его разлить легко».
А сметана белая
Вдруг тоже стала смелая:
«Я, послушайте, ребята,
Разливаюсь по салатам,
По супам и овощам,
Запеканкам и борщам.
Без меня и торты —
Все второго сорта».

Выступление 3 команды.

А мы все очень любим МОРОЖЕНОЕ.

История мороженого началась еще за 3000 лет до нашей эры в Китае: в домах богатых китайцев в качестве десерта подавали к столу охлажденные фруктовые соки. Париж- первый город, в котором мороженое начали производить и продавать круглый год.

Самуил Маршак «Мороженое».

По дороге - стук да стук -
Едет крашенный сундук.
Старичок его везет,
На всю улицу орет:
- Отличное
Земляничное
Морожено!..

Мы, ребята, босиком
Ходим вслед за сундуком.
Остановится сундук -
Все становятся вокруг.

Сахарно
Морожено

И едим мы целый час,
Набирая всякий раз
С краю понемножечку.

По дороге – стук да стук –
Едет крашенный сундук.
Летним утром в сундуке
Едет зимний холод –
Синий лёд, что на реке
Был весной расколот.
Банки круглые во льду
Тараторят на ходу.
От стоянки до стоянки
Разговаривают банки:
«Будет пир

На блюдечки
Положено,
Густо и сладко,
Ешь без остатка!

На весь мир.
Мы везём для вас пломбир.
И клубничное,
Земляничное
Мороженое!»

Дали каждому из нас
Узенькую ложечку,



Доктор Здоровая Пицца: Замечательные выступления. Вы нас убедили в том, что молочные продукты и полезные, и вкусные.

Я ещё хочу добавить:
Надо молоко употреблять всегда.
Очень важно для здоровья –
Подтвердят все доктора.

VI конкурс.

«Приготовь блюдо из молочных продуктов».

Ведущий.

Перед вами набор продуктов. Выберите из них только те, которые вам нужны, чтобы приготовить:

1 команда «Творожная запеканка.

2 команда «Окрошка – холодный летний суп».

3 команда «Молочная каша».

Ответ 1 команды. Творожную запеканку любят и взрослые и дети. Её можно готовить и на полдник, и на ужин, потому что творожные блюда легко и быстро усваиваются.

Доктор Здоровая Пицца : Творожные блюда хороши на ужин.
Ешь побольше творожок,
На здоровье, мой дружок!

Ответ 2 команды. В жаркий летний день приятно пообедать холодненьким, кисленьким супом. В нём много овощей и зелени, и значит много витаминов. И кефир, и сметана, и зелень, и овощи улучшают наше

пищеварение.

Доктор Здоровая Пища: Ежедневно, непременно
С аппетитом нужно есть
Каждый день!
Сыр и простоквашу,
Молоко, кефир и кашу.
Неприменно, ежедневно
Надо есть всё, что полезно!

Ответ 3 команды. Наша каша хороша на завтрак. Кашу можно готовить с вареньем, с фруктами и ягодами. От этого она становится ещё вкуснее. В такой каше много питательных веществ и витаминов.

Доктор Здоровая Пища: Запомните, дети!
Пляшите, играйте, но кушайте кашу!
И пшёнку, и гречку, перловку и манку,
С клубникой и сливками - ешьте овсянку.
Полезной и вкусной должна быть еда,
И, каша поэтому с нами всегда!

Ведущий.

Хорошо вы выступили, все, без сомнения.

И для вас уже готово наше угощение!

(**Доктор Здоровая Пища** вместе с родителями угощает детей молочными йогуртами и творожными сырками)

Ведущий:

Вот и пришла пора прощаться. Что мы скажем на прощанье?

Все дети:

Молоко, молоко это очень хорошо!

Молоко, молоко для здоровья нам дано!

Источники

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2006.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2005.
- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – М.:Творческий центр «Сфера», 2003.
- Поглазова О.Т., Шилин В.Д., Окружающий мир, 3-4 кл. Часть 1: Уч. для 3-4 кл. – М.: ИНПРО – РЕС, 1997.
- Юдина И.Г. Природоведение. Нестандартные уроки и творческие задания. 1-4 кл. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2002.
- Познавательный журнал для детей «Отчего и почему», №11, 2002г., №1. 2009г.
- Детская энциклопедия «Молоко и...» издательство «Аргументы и факты – детям», №8, 2001г.
- Сайт <http://fantasyflash.ru/>

Сайт [Полезная информация. ПочемуЧка](#)