



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос.  
Придорожный  
муниципального района Волжский Самарской области  
структурное подразделение «Детский сад «Чудо-Град»

---

**Развлечение для детей и родителей**  
**«Знатоки здорового питания»**

**Выполнили**

**воспитатели**  
**Бондарева Е.В.,**  
**Безпалова О.М.**

## Развлечение с родителями в старшей группе «Знатоки здорового питания»

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни, напомнить родителям о вреде фаст фуда.

**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, и вреде фаст фуда.

«Человеку нужно есть  
Чтобы встать и чтобы сесть.  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
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 мероприятия , 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. 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 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. Чулан не велик, а народом набит (*рот и зубы*)

*Вопросы второй команде*

1. Какой овощ тянули в пятером, а в шестером 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 таляя, .... *(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 щи).*
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**

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

### **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.

#### **Витамин А.**

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

### **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)

**Ведущий:** 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 морковь 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 морковь 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 тортик 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( пьёт), ой что то живот заболел, это вы тут накаркали, ешь овощи, фрукты фуууу 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)

**Ведущая:** 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.

**Ведущая:** 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.

**Ведущая:** А сейчас наши команды приготовят для тебя полезный перекус

#### **6. «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!