**Викторина для детей старшего дошкольного возраста «Полезные и вредные продукты»**

**Задачи:**

1. Расширять и систематизировать знания детей о правильном питании, о полезных продуктах.

2. Развивать кругозор и словарный запас.

3. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

4. Развивать внимание, мышление, воображение

**Предварительная работа:**Беседы о полезных продуктах, о витаминах, правилах питания. Рассматривание книг, альбомов, иллюстраций.

**В:**  Ребята, вы наверное думаете, почему взрослые заставляют вас есть то, что не вкусно. И почему это они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети, любили конфеты, мороженое, пирожное, другие сладости, то все люди ели бы только вкусное.

Назовите вашу любимую еду, что вы любите есть сами? (ответы детей).

**В:** Ребята давайте поиграем с вами в игру **«Да и нет»**

**Если еда полезна нужно сказать «ДА», если же от еды нет пользы вы должны сказать «НЕТ».**

Каша - вкусная еда

Это нам полезно? (да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (нет)

Щи отменная еда

Это нам полезно? (да)

Мухоморный суп всегда-

Это нам полезно? (нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки (нет)

Овощей растет гряда

Овощи полезны? (да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (да)

**«Молочные реки, кисельные берега»**

 «Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» Ещё восточные медики сотни лет назад приписывали молоку волшебные свойства. Они считали, что молоко способствует развитию интеллекта, делает человека более разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро от зла, а это именно то, что так нужно вам, ребята! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно!

Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы, необходимые для развития ребенка.

1. Что получается при скисании молока?

* **Простокваша**
* Йогурт
* Масло

2. Первая еда родившегося ребенка

* Каша
* **Молоко**
* Кефир

3. Для чего детям необходимо молоко?

* Для счастья
* Для настроения
* **Для роста**

4. Из чего получают сливочное масло?

* **Из сливок**
* Из творога
* Из сметаны

5.**Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?**

* Творог
* **Мороженое**
* Пудинг

6. Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?

* **Кумыс**
* Ряженка
* Кефир

**«Овощи с грядки»**

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?

* **Морковь**
* Капуста
* Помидор

2. Какой овощ называют вторым хлебом?

* Баклажан
* **Картофель**
* Огурец

3. В каком овоще больше всего витамина С?

* В капусте
* В свёкле
* **В сладком красном перце**

4. Какое название ещё имеет помидор?

* **Томат**
* Синьор
* Плод

5. Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке

* Бобы
* **Горох**
* Фасоль

6. Один из самых крупных овощей

* **Тыква**
* Баклажан
* Кабачок

**«Напитки»**

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно .Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

1.Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

* Квас
* **Морс**
* Лимонад

2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов

* **Компот**
* Кисель
* Чай

3.Этот белый напиток животного происхождения просто необ­ходим человеку с первого дня рождения

* Кефир
* Морс
* **Молоко**

4. Какой сок называют «королём витаминов»?

* Персиковый
* **Гранатовый**
* Апельсиновый

5. Этот напиток считается вредным для детского организма

* **Газированная сладкая вода**
* Минеральная вода
* Чай

6. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?

* Кофе
* Кефир
* **Кисель**

**Игра «Полезно - неполезно»**

Ребята, если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если неполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет! »

Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

- Яблочный сок (Да)

- Пепси, лимонад (Нет)

- Леденцы, конфеты (Нет)

- Сахар - рафинад (Нет)

- Овощи различные (Да)

- Чипсы хрустящие (Нет)

- Молоко и каша (Да)

- Фрукты, простокваша (Да)

Ребята, молодцы! Вы очень много знаете о продуктах и умеете делить их на полезные и вредные. Если мы будем питаться только полезной пищей мы никогда не будем болеть и у нас всегда будет хорошее настроение.