

## ПРАЗДНИК «ВКУСНОЙ» и ЗДОРОВОЙ ПИЩИ 4-5 классы

Цель: формировать у детей ответственное отношение к своему здоровью;  
пропагандировать здоровый образ жизни;  
развивать кругозор детей;  
познакомить учащихся с полезными продуктами питания;

Задачи: способствовать развитию познавательных интересов;  
умение использовать справочные издания;

Оборудование: книжная выставка, карточки с заданиями, справочная литература, художественные книги, продукты питания.

Ход мероприятия.

**Библиотекарь.** Сегодня, ребята, у нас необычное мероприятие, а литературно-кулинарное. Оно будет не только веселым, интересным, познавательным, но и ... каким еще? (вкусным)

Для того, чтобы быть здоровым и всегда находиться в прекрасной форме, необходимо правильно питаться. Важно, чтобы еда была разнообразной. В рационе должны быть фрукты, овощи, мясо, рыба, молочные продукты, зерновые, и только тогда вы будете получать питательные вещества из 6 основных групп: белки, углеводы, жиры, клетчатка, витамины, минеральные вещества. Давайте вспомним, в каких продуктах наибольшее количество белков? В загадках, которые я вам зачитаю, кроются ответы.

1. У родителей деток вся одежда из монеток. (рыба)

2. Неказиста, шишковата,

А придет на стол она,

Скажут весело ребята:

«Ах, рассыпчата, вкусна!» (картофель)

3. Катится белая бочка

Нет на ней ни сучочка. (яйцо)

4. Чиста, да не вода;

Клейка, да не смола;

Бела, да не снег;

От рогатого берут

Да малым деткам дают. (молоко)

**Белок** содержится и в других продуктах питания: мясе, сыре, фасоли, горохе и т.д.

**Углеводы** . Какие продукты питания относятся к ним? (хлеб, крупы, сахар, мед, овощи, фрукты, торты, конфеты и т.д.)

В чем содержатся жиры? ( подсолнечное масло, мука, колбаса, сосиски, сметана, сливки, маргарин, сало и т.д.)

Минеральные вещества. А нужны ли они нам? (ответы детей)

Они необходимы развитию роста, развитию мозга, мышц, зубов. Из минеральных веществ мы чаще всего употребляем хлористый натрий (поваренная соль).

В каких продуктах находится кальций, фосфор, железо?

Кальций, фосфор в молочных продуктах; железо – в мясе, печени, грибах, петрушке.

Ребята! А какие вы знаете витамины? ( ответы детей)

Витамин А - улучшает зрение, увеличивает рост (печень, почки, яйца, морковь, капуста)

Витамин В - помогает усвоению пищи, влияет на рост.(черный хлеб, печень, дрожжи, яйца, молоко, рыба, сыр)

Витамин в1 –сердечная недостаточность;

Витамин в2 - задержка роста, дерматит, поражение глаз;

Витамин в6 – сонливость, депрессия;

Витамин в12 – малокровие.

Витамин С – способствует росту: шиповник, смородина, рябина, лимон, яблоки, апельсины, перец, зеленый лук и.т.д)

Витамин Д – дистрофия, анемия ( малокровие), бесплодие ( сыр, сливочное масло, печень, грибы, желток, рыбий жир)

Витамин Е – (сливочное масло, зелень, хлеб, гречка, овсяные хлопья, орехи, салат, горошек, пшеница).

Ребята! Мы с вами немножечко вспомнили о витаминах, белках и углеводах, а теперь продолжим работу в центрах. ( Учащимся раздаются карточки с заданиями).

### **ЦЕНТР «ТВОРЧЕСТВО» ( Работа в группах)**

#### **1 задание.**

**Какой комплекс витаминов вы посоветовали бы:**

- мальчику-с-пальчику, чтобы подрасти ( витамин В,С)
- Карлсону – чтобы не поправляться ( витамин С)
- Знайке – чтобы улучшить зрение ( витамин А)
- Незнайке – чтобы подпитать мозг ( витамин Е)

### **ЦЕНТР «ГРАМОТНОСТИ»**

#### **1 задание.**

**Выберите продукты, в которых находятся витамины А, Б, С, Д, Е.**

- черный хлеб, гречка, дрожжи, яйца, молоко, помидоры, бобы ( витамин В)
- сыр, сливочное масло, грибы, рыбий жир ( витамин Д)
- салат, капуста, зеленый горошек, пшеница ( витамин Е)
- желток, морковь, капуста, рыба ( витамин А)
- черная смородина, черная рябина, лимон, апельсин, мандарины, яблоки ( витамин С)

## ЦЕНТР «ХОЗЯЮШКА»

1 задание.

Рассмотрите продукты питания. Положите на блюдо те, которые необходимы для **ВИНЕГРЕТА**. Докажите, что винегрет очень полезен. (свекла, картофель, морковь, огурец соленый, квашеная капуста, лук, масло подсолнечное, рис, колбаса, шпроты)

Доказательство: в моркови – витамин А, в капусте – витамин С, в масле – жиры.

**Жюри подводит итоги.**

**Библиотекарь.** Пища снабжает нас веществами, которые позволяют нам расти и развиваться. Пища – это топливо, которое снабжает наш организм энергией. (Задания на карточках).

Участники центров получают **КАРТЫ МЕНЮ** с различными продуктами, которые употребляются на завтрак, на обед, на полдник, ужин. Вычеркнуть те продукты, которые не подходят для каждого центра в отдельности.

## ЦЕНТР «ТВОРЧЕСТВО»

2 задание.

**Карта «Завтрак».**

|            |                  |
|------------|------------------|
| - шоколад  | каша овсяная*    |
| - яйцо*    | салат «Оливье»   |
| - помидор  | молочный суп     |
| - омлет*   | чай*             |
| - булочка* | сыр*             |
| - яблоко   | какао с молоком* |
| - конфеты  | картофель –фри   |

## ЦЕНТР «ГРАМОТНОСТИ»

2 задание.

**Карта «Обед»**

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| - куриный бульон* | котлета по-киевски*   |
| - бутерброд       | суп с фрикадельками*  |
| - торт            | зразы с грибами*      |
| - салат овощной*  | картофель запеченный* |
| - рис*            | компот*               |
| - мясное рагу*    | селедка под шубой.    |

## ЦЕНТР «ХОЗЯЮШКА»

2 задание.

### **Карта «Полдник»**

- |                        |              |
|------------------------|--------------|
| - суп фасолевый        | мясо жареное |
| - фрукты*              | салат мясной |
| - копченая колбаса     | печенье*     |
| - кисель*              | желе*        |
| - блинчики с яблоками* | молоко*      |

**Библиотекарь.** Задание для Центра, который победил в этом конкурсе.

### **Карта «Ужин»**

- |                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| - хлеб*                   | торт «Наполеон»     |
| - картофельная запеканка* | рисовая каша*       |
| - пельмени домашние*      | пицца*              |
| - борщ                    | шоколад             |
| - чай с лимоном*          | кефир, простокваша* |
| - оладьи из кабачков*     | драники*            |

**Библиотекарь.** А теперь вы немножечко отдохните и послушайте о том, как заваривают и как пьют чай.

**Ведущий.** Чай, который мы завариваем – это кусочки листьев чайного куста. Листья оборвали, высушили. Это самый распространенный напиток в мире. А растет чай там, где лето жаркое и долгое. Это в Китае, Индии, Грузии, Азербайджане. У разных народов существуют различные традиции заваривания чая.

Монголы добавляют в чай муку, масло, молоко и крупу.

Калмыки заваривают чай молоком и кладут в него соль, лавровый лист, гвоздику.

Узбеки добавляют черный перец.

В Индии чай охлаждают и пьют со льдом, сахаром и лимоном.

А как пьют чай у нас? ( ответы детей)

**Библиотекарь.** Жюри подведут итоги 2 конкурса, а мы переходим к **СЛАДОСТЯМ.**

Какие продукты вы можете отнести к сладостям? ( ответы детей)

Одним из любимых лакомств детей является **ШОКОЛАД.** И сейчас мои помощники проведут с вами **ЛИТЕРАТУРНУЮ ВИКТОРИНУ**

**«ЛЮБИМОЕ ЛАКОМСТВО».**

### **Помощник 1.**

Давайте вспомним произведения писателей, в которых упоминаются шоколад и другие сладости.

1. И всем по порядку дает шоколадку...

И каждого гоголем, каждого моголем,

Гоголем-моголем, гоголем-моголем потчует.

Кто этот герой?

( Айболит. К.Чуковский «Айболит»)

2. А вечером в постельки ложатся карамельки.  
И маленькие пряники с себя снимают штаники.  
Пусть сны их будут сладкими, когда они заснут.  
Пусть станут шоколадками, как только подрастут.  
В какой стране происходят эти чудеса? ( В Шотландии. Д.Самойлов  
«Шоколандия»)

**Помощник 2.**

« Ты возьмешь немного шоколада, немного конфет, добавишь такую же порцию печенья, все это истолчешь и хорошенько перемешаешь. Это лекарство помогает мне от жара». Кому помогает такое лекарство?

( Карлсону. А.Линдгрэн «Три повести о малыше и Карлсоне».)

- « - Что вам надо?  
- Шоколада.  
- Для кого?  
- Для сына моего.  
- А много ли прислать?  
- Да пудов этак пять или шесть:  
Больше ему не съесть,  
Он у меня еще маленький!»

Назовите сладкоежку и сказку. ( Слоненок. К.Чуковский.»Телефон»).

**Библиотекарь.** Я поведаю историю шоколада.

У шоколада богатая история. Он был напитком богов, лекарством и ядом. Откуда же взялся шоколад?

Слово «шоколад» происходит от индейского «чоколатль», что означает «напиток из горькой травы». Его готовили из обжаренных какао-бобов, которые смешивались с водой. Потом в эту смесь добавляли перец чили. Первыми полакомились шоколадом индейцы майя, жившие в Центральной Америке. Именно они открыли свойства плодов дерева какао.

В Европу какао –бобы привез испанец Кортес.

Любимое лакомство приносит еще и большую пользу. Ученые доказали, что шоколад благотворно влияет на сердечно- сосудистую и иммунную системы, снимает усталость. В шоколаде есть магний, он замедляет процессы старения.

А теперь послушаем отрывок из стихотворения Ю.Мориц «Баллада о фокусах шоколада».

- 1 Ученик.** Пришел на каток Николай с шоколадкой  
И съесть пожелал шоколадку украдкой.  
Зажал Николай шоколадку в кулак  
И сделал открытие: « Я – не дурак!»  
Свою шоколадку держа в кулаке,  
Он всех обгонял в этот день на катке!

**2 ученик.** Он слышал, как сзади летели друзья,-  
Мечтал оглянуться, но было нельзя!  
Нельзя с шоколадкой ему расставаться!  
И мчался вперед, не желая сдаваться!  
Не мог Николай укусить шоколадку,  
Он мчался и ел ее только вприглядку!

**3 ученик.** Но он перегрелся – вышла осечка:  
В руке шоколадка кипит, как в кастрюльке,  
И льются в рукав шоколадные струйки...  
Ходить на каток с шоколадкой прекрасно!  
Съесть шоколадку украдкой опасно!

**Библиотекарь.** Продолжим наш конкурс. Игра «ОПРЕДЕЛИ  
ЛАКОМСТВО».

### ЦЕНТР «ТВОРЧЕСТВО»

**3 задание.**

- |                  |                        |                                      |
|------------------|------------------------|--------------------------------------|
| - <i>шоколад</i> | по запаху... (какой?)  | - ( слащавый, миндальный, ореховый)  |
|                  | по вкусу... ( какой?)  | - ( горький, сладкий)                |
|                  | по цвету.... ( какой?) | - ( белый, черный, темно-коричневый) |
|                  | на ощупь... ( какой?)  | - ( твердый, пористый)               |
| - <i>хлеб</i>    | по запаху... ( какой?) | - ( пахучий, душистый, ароматный)    |
|                  | по вкусу... ( какой?)  | - ( аппетитный, сытный, вкусный)     |
|                  | на ощупь... ( какой?)  | - ( свежий, мягкий, твердый, пышный) |

### ЦЕНТР «ГРАМОТНОСТИ»

**3 задание.**

- |                |                        |                              |
|----------------|------------------------|------------------------------|
| - <i>какао</i> | по вкусу.... ( какое?) | - ( сладкое, горьковатое)    |
|                | по цвету.... ( какое?) | - ( коричневое)              |
|                | на ощупь... ( какое?)  | - ( жидкое, порошкообразное) |
| - <i>сахар</i> | по вкусу... ( какой?)  | - ( сладкий)                 |
|                | на ощупь... ( какой?)  | - ( сыпучий, рафинированный) |

### ЦЕНТР «ХОЗЯЮШКА»

**3 задание.**

- |                |                        |  |
|----------------|------------------------|--|
| - <i>кокос</i> | по вкусу... ( какой?)  | - ( безвкусный)                                  |
|                | по цвету.... ( какой?) | - ( мутновато-белый)                             |
|                | на ощупь... ( какой?)  | - ( твердый, мохнатый)                           |
| - <i>Слива</i> | по цвету.... ( какая?) | - ( темно-синяя, желтая, зеленая,<br>фиолетовая) |

- по вкусу....( какая?)            - ( терпкая, кислая, сладкая, вязкая)  
по виду...( какая?)            - ( круглая, удлиненная)

**Библиотекарь.** Следующее задание «ИГРА в СЛОВА».

### **ЦЕНТР «ТВОРЧЕСТВО»**

#### **4 задание.**

Подберите слова, подходящие слову **ПШЕНИЦА**.

- мука перловая, батон\*, пшено, зерно\*, каравай\*, колос\*, ржаной хлеб.

Подбери слова к слову **ШОКОЛАД**.

- какао\*, плитка\*, сахар\*, ванилин\*, мед, орехи\*, сметана.

### **ЦЕНТР «ГРАМОТНОСТИ»**

#### **4 задание. «Родственные слова»**

- посуда для хлеба                    ( хлебница)
- завод, где выпекают хлеб        ( хлебозавод)
- человек, который печет хлеб ( хлебопек)
- квас из хлеба                        ( хлебный квас)

### **ЦЕНТР «ХОЗЯЮШКА»**

#### **4 задание. «Выдели лишнее слово».**

- картофель, морковь, свекла, арбуз\*, рожь, кукуруза, ячмень;
- хлеб, батон, сушка, каравай, мороженое\*;
- молоко, сметана, сливки, кефир, компот\*, желе\*;
- печенье, пирог, пряник, рулет клубничный, сок\*.

#### **Подведение итогов.**

**Библиотекарь.** Конкурс со справочными изданиями.

### **ЦЕНТР « ТВОРЧЕСТВО»**

**5 задание.** Переведите на белорусский язык следующие слова:

- арбуз                                    кавун
- бублик                                  абаранак
- изюм                                     разынкі
- конфета                                цукеркі
- оладьи                                  аладкі

|                 |   |
|-----------------|---|
| - запах         | пах                                       |
| - вкусный       | смачны                                    |
| - завтрак       | снеданне                                  |
| - аромат        | водар                                     |
| - корка хлеба   | скарынка                                  |
| - тыква         | гарбуз                                    |
| - парное молоко | сырадой (М.Яленскі “Слоўнік з малюнкамі”) |

### ЦЕНТР «ГРАМОТНОСТИ»

**5 задание.** В Толковом словаре русского языка (серия «Первая школьная библиотека») найдите значение слов:

|            |   |
|------------|---|
| - Жито     | ( зерновой, немолотый хлеб, стр. 39.)   |
| - Каравай  | ( непочатый, целый хлеб, круглый ком, стр.48)   |
| - Ломоть   | ( срезанный, отрезанный от целого куска хлеба, Стр. 62.)  |
| - Манна    | ( чудесная пища, которую в продолжении 40 лет Бог посылал израильтянам в пустыне. Манка, или Манная крупа, - размолотая в крупу пшеница, стр. 65) |
| - Овин     | (строение для сушки хлеба в снопах, стр.75)   |
| - Похлебка | ( жидкая пища, которую едят ложкой, стр.93)   |
| - Пудинг   | ( тертый хлеб, с разными приправами, стр.97)  |
| - Пунш     | ( кипяток с ромом, сахаром, иногда с лимоном, стр. 97)  |
| - Сайка    | ( булка, пшеничный хлебец самого крупного замеса, стр. 107)   |
| - Трапеза  | ( стол с пищей, с яствами, стр.122)   |
| - Тюря     | ( самая простая еда: хлеб или сухари, корки, хлебная крошка, стр.123)   |

### ЦЕНТР «ХОЗЯЮШКА»

**5 задание.** «Краткий толковый словарь русского языка». Найдите значение слов:

|             |   |
|-------------|---|
| - Овощи     | ( огородные растения, которые употребляются в пищу, стр.117)              |
| - Мороженое | ( холодное блюдо из сливок, сока ягод с сахаром, стр. 100)                |
| - Мука      | ( порошок из зерен пшеницы, ржи, из которого пекут хлеб, пироги, стр.101) |
| - Клюква    | ( кислая красная ягода, которая растет на болоте, стр.79.)                |
| - Жир       | ( вещество, которое получают из животных,                                 |

- Закуска (растений и употребляют как масло, стр.60.)  
( то, что едят в начале обеда, ужина, стр.63)
- Кастрюля (металлическая посуда, в которой готовят пищу,  
стр. 77)
- Сахар (белое сладкое вещество, стр.179)
- Хлеб (продукт питания, который пекут из муки,  
стр. 221)
- Чай (высушенные листья южного растения, стр.223)
- Нож (инструмент, которым режут, стр.111)

Подведение итогов.

**Библиотекарь.** Следующий **ЛИТЕРАТУРНЫЙ КОНКУРС.**

### **ЦЕНТР «ТВОРЧЕСТВО»**

**6 задание.**

1). Кто из авторов (М.Пришвин, А.Платонов, К.Паустовский) написали следующие произведения:

- «Лисичкин хлеб» (Пришвин)
- «Сухой хлеб» (Платонов)
- «Теплый хлеб» (Паустовский)

2). В сборнике «Доброе слово» найдите сказки, связанные с продуктами питания?

( «Бобовое зернышко», «Яичко», «Колобок»,  
«Репка», «Каша из топора»).

3). В «Сборнике произведений для внеклассного чтения учащихся начальной школы» найдите произведения В.Осеевой «Печенье», В.Постникова «Жареные пауки и другие вкусности».

### **ЦЕНТР «ГРАМОТНОСТИ»**

**6 задание.**

1). В книге В.Горбука «Кто такие мы» найдите рассказы с названиями вкусных сладостей?

( «Мармелад» стр.64,  
«Вместе с шоколадками» стр.105)

2). Сборник «Веселые стихи». В названиях каких стихов встречается витамин С?

( «Помидор» стр.69, «Зеленый лук в  
воде» стр.237.)

3). Кто автор произведений «Огородники», «Мишкина каша»?

( Н.Носов)

### **ЦЕНТР «ХОЗЯЮШКА»**

**6 задание.**

1). В сборнике «Русские народные сказки» найдите названия сказок, связанные с продуктами питания? ( «Соль», «Каша из топора», «Репка»)

2). Сборник «Здравствуй, солнце». В названии какого произведения М.Пришвина встречается витамин Д? ( рассказ «Старый гриб»,стр.61)

3). В сборнике «Золотой веночек» найдите стихотворение Ю.Мориц про веселый завтрак и зачитайте его? («Веселый завтрак» стр.157)

Библиотекарь. Завершающий конкурс на скорость – из **букв соберите слово.**

### **ЦЕНТР «ТВОРЧЕСТВО»**

**7 задание.**

- ЯБЛОКО, ГРУША, АПЕЛЬСИН, СЛИВА, МАНДАРИН – это...  
( **ФРУКТЫ** )

### **ЦЕНТР «ГРАМОТНОСТЬ»**

**7 задание.**

- СВЕКЛА, БАКЛАЖАН, КАБАЧОК, КАПУСТА – это...  
( **ОВОЩИ** )

### **ЦЕНТР «ХОЗЯЮШКА»**

**7 задание.**

- ШОКОЛАД, КОНФЕТА, МАРМЕЛАД, ЗЕФИР –это... ( **СЛАДОСТИ** )

Подведение итогов. Награждение победителей.

**Библиотекарь.** Вот и подошло к концу наше мероприятие. Вы узнали, каким должно быть питание, как надо питаться, чтобы быть здоровым, а не пассивным и больным, идти по жизни с улыбкой, чем с гримасой боли! Ведь самое ценное у человека –это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье! Поэтому, больше двигайтесь, закаляйтесь, правильно питайтесь и побольше читайте полезных и нужных книг!