

Квест- игра "Что мы знаем о здоровом питании"

1-4 классы

Цель: закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

Задачи:

- привлечь внимание учащихся к проблеме питания;
- расширять знания детей о правильном питании;
- формирование навыков правильного питания;
- развитие творческой активности учащихся;
- изучение пищевых пристрастий учащихся.

Форма проведения: квест – игра

Оборудование: конверты с заданиями; жетоны для жеребьёвки; маршрутные листы; карточки с изображением продуктов; этикетки от продуктов; набор продуктов: лимон, хлеб, чеснок, мыло; анкета «Что мы едим»; баннер «Замени продукты» .

Этапы игры:

Вступительное слово ведущего.

Озвучивание правил игры.

Проведение игры.

Подведение итогов.

Ход игры

- Сегодня мы проводим мероприятие, посвященное здоровому питанию. Влияние питания на здоровье человека давно признано во всем мире, и доказательств тому не счесть. Правильное питание продлевает продолжительность жизни человека и помогает противостоять болезням. Одни продукты укрепляют иммунную систему, другие очищают пищеварительный тракт, оптимизируя его деятельность. Пища может

понизить риск онкологических заболеваний, спасти от инфаркта, уберечь мозг от инсульта, укрепить кости, зрение и т.д. Правильно организованное рациональное питание - одно из важнейших условий здорового образа жизни.

-Для того чтобы осуществлять деятельность по организации правильного рационального питания, разумеется, необходимы определенные знания.

Правила игры:

-Путем жеребьёвки, мы с вами разделимся на 3 команды; после этого вы получаете маршрутные листы и отправляетесь по станциям. Ваша задача согласно маршруту подходить к станциям, открывать конверт с заданием и совместно выполнить его. Когда задание выполнено, поднять руку и получить пазл . В конце вы должны собрать карту, посвященную здоровому питанию .

-Начнем нашу игру. Первый шаг- разделиться на команды. Приступаем к жеребьёвке .

-Теперь придумайте название команде и выберете капитана команды.

-Приступаем к квест- игре .

-Капитаны получите маршрутные листы и в путь.

Станция «Историческая»

-История питания человека удивительна и поучительна. Наши предки не были ни вегетарианцами, ни мясоедами - они ели всё, что удавалось поймать, собрать, выкопать, то есть употребляли как растительную, так и животную пищу. Мы с вами побываем сейчас в гостях у «древних» людей и посмотрим, чем питались наши самые давние предки.

Оборудование:

Карточки с различными продуктами питания. Например: мясо, бананы, яблоки, зерно, рыба, вода, мёд, чипсы, гамбургер, кола, конфеты, морковь, салатные листья, укроп, молоко.

Задание:

Составить примерное меню древнего человека – завтрак, обед, ужин.

Обратить внимание детей на то, что древние люди питались самыми простыми продуктами. И способы приготовления продуктов тоже были простыми: обжаривание на костре, сушка. А чаще всего, продукты употреблялись в свежем виде.

Станция «Живая аптека»

-Многие продукты обладают лечебными свойствами. Давайте с вами разберемся, какие фрукты, ягоды, овощи помогут нам справиться с тем или иным недугом.

Оборудование:

Карточки с вопросами и карточки с изображением фруктов, овощей и ягод: малина, смородина, черника, морковь, шиповник, лук, чеснок, хурма, облепиха, лимон, грецкие орехи.

Задание:

На карточки с вопросами разложить карточки с изображением продуктов.

1. У вас поднялась температура. Что поможет вам ее понизить? (малина)
2. Какие ягоды и фрукты мы порекомендуем в качестве поставщиков витаминов? (шиповник, смородина)
3. Идёт эпидемия гриппа, к нам в аптеку зашёл человек, желающий защитить свой организм от инфекции не таблетками, а с помощью растений. Что мы ему порекомендуем? (лимон, чеснок)
4. Человек хочет улучшить зрение. Что мы можем ему предложить? (черника, морковь)
5. Человек часто «простужается» и просит нас найти в нашей аптеке средство, повышающее иммунитет. Что мы ему дадим? (облепиха, лук)
6. У человека часто болит голова. Что мы ему выпишем? (грецкие орехи)
7. У человека недостаток йода в организме. Что имеется у нас в аптеке на этот случай? (хурма)

Станция «Медицинская»

Сейчас проведём медицинский осмотр с помощью анкеты. Анкета поможет нам понять, что в организме нужно исправить. Каких продуктов больше кушать, а каких нужно избегать.

Оборудование: анкета «Что мы едим?» (автор Никитенко Д.В.)

1. Употребляешь ли ты в пищу лапшу быстрого приготовления (типа «Ролтон»)? Да / Нет.

Если употребляешь, то, как часто: 1 раз в день; несколько раз в день, несколько раз в неделю; несколько раз в месяц; очень редко.

2. Любишь ли ты кушать чипсы, кириешки? Да \Нет

3. Как часто ты кушаешь чипсы и кириешки: 1 раз в день, несколько раз в день, 1 раз в неделю, несколько раз в неделю, 1 раз в месяц, только по праздникам.

4. Кто тебе покупает чипсы и кириешки: родители, сам покупаю, угощают друзья, бабушка покупает.

5. Как часто ты кушаешь колбасу: 1 раз в день, несколько раз в день, 1 раз в неделю, несколько раз в неделю, только по праздникам, вообще не кушаю, несколько раз в месяц.

6. В какую пищу, ты добавляешь майонез: в любой суп, только в борщ, в салаты, бутерброды, в рыбное блюдо, яичницу, в варёные яйца, мажу на кусок хлеба.

7. В твоей семье взрослые и дети питаются одинаковыми блюдами? Да / Нет

Или же детям готовят специальные блюда: каши, омлеты, запеканки, молочные супы, фруктовые пюре? Да / Нет

8. Как часто ты пьёшь газированные напитки (лимонад): 1 раз в день, несколько раз в день, 1 раз в месяц, несколько раз в месяц, только по праздникам, вообще не пью.

9. Жуёшь ли ты жевательные резинки? Да \Нет.

10. Употребляешь ли ты в пищу супы быстрого приготовления или каши быстрого приготовления? Да \Нет.

11. Любишь ли ты добавлять в пищу кетчуп?
12. Любишь ли ты шоколадные батончики типа «Марс», «Сникерс»? Да \ Нет.
13. Как часто ты употребляешь эти сладости: раз в день, несколько раз в месяц, только по праздникам.
14. Покупают ли тебе родители мини - тортики, рулеты? Да \ Нет.
15. Тебе родители дали деньги, что ты купишь на них из пищи (два продукта): лимонад, яблоко, кириешки, чипсы, бутерброд с колбасой, молоко, сок, шоколад, морковь, йогурт, творожный сырок, жевательную резинку.

Станция «Исследовательская»

-Как узнать из чего состоят продукты, которые мы употребляем в пищу?

-Нужно прочитать этикетку!

Оборудование:

Этикетки разных продуктов.

Задание: разложить по коробочкам продукты, у которых в составе сахар, соль, красители, пищевые добавки Е.

Станция «Продуктовая»

-Чаще всего вредные для организма продукты школьники употребляют по причине того, что они для них являются самыми вкусными.

-Мы предлагаем нашим школьникам заменить вредные для их организма продукты такими же вкусными, но более полезными.

1) Сухофрукты, сушеные ягоды можно прекрасно использовать, вместо сладостей – они вкусны, и полезны.

2) Газированные напитки рекомендуем заменить ягодным морсом, киселём или компотом - и вкусно, и полезно.

3) Кириешки можно приготовить самим в домашних условиях, не обжаривая их в жирах и не добавляя острых приправ. Для этого надо нарезать мелкими кусочками хлеб, слегка подсолить его, сбрызнуть

водичкой и обваливать в сушеном укропе или петрушке, а затем подсушить в духовке.

4) Чипсы так же можно приготовить дома. Картофель нарезать очень тонкими, прозрачными пластиками, обваливать в сухом укропе, петрушке и обжарить в небольшом количестве подсолнечного масла. Готовые чипсы подержать некоторое время на салфетке для того, что бы удалить излишки жира.

5) Мини - тортики, рулетики заменять изделиями домашнего приготовления.

6) Колбасные изделия можно заменять вареным нежирным мясом, рыбой.

7) Майонез заменять соусами из сметаны или растительного масла.

Оборудование:

Баннер с таблицей.

Задание:

На баннере составлены пары. Учащиеся должны установить взаимосвязь между продуктами. Найти правильную пару.

Станция «Вкус , цвет , запах»

-Все продукты имеют свой вкус и запах. По запаху мы можем определить, свежий ли продукт, знаком ли он нам.

Оборудование:

Повязки на глаза, набор продуктов для угадывания по запаху: лимон, хлеб, чеснок, мыло, кусочек дерева.

Задание: с закрытыми глазами определить, что можно есть.

Получив за задания пазлы, учащиеся всех групп объединяются и выкладывают «Пирамиду правильного питания».

Теперь, просим всех пройти к станции почтовой и написать, что интересного они для себя узнали играя в квест –игре.

Станция «Почтовая»

-На данной станции стоит почтовый ящик. Учащимся предлагается написать по итогу квест – игры, что они узнали нового.

Итогом нашего мероприятия станет посещение одной станции и её в вашем маршрутном листе нет. Скажите, где вы не были – **«Экспериментальная»**.

Станция «Экспериментальная»

Ребятам предлагается выполнить несколько простых опытов, из которых они узнают о составе и полезности данного продукта.

Определяем состав продуктов с помощью подручных средств.

Оборудование 1:

По кусочку картофеля, банана, хлеба, йод, пипетка.

Ход опыта 1:

Капаем йод на продукты. Если продукт посинел – в нем крахмал. Сильнее всего синее картофель.

Оборудование 2:

Тарелка с молоком, стаканчики с пищевыми красителями, жидкое мыло.

Ход опыта 2:

На молоко капаем красители. Затем в центр тарелки капаем жидкое мыло.

Наблюдаем за радугой на тарелке.

Опыт проходит благодаря содержанию жира в молоке.

Оборудование 3:

Бутылочки с колой и молоком.

Ход опыта 3:

Смешиваем молоко и колу, наблюдаем реакцию. Молоко свернется хлопьями, так как в коле содержится кислота.

Вот и подошла наша квест – игра к концу. Надеюсь, вы провели его с пользой для себя, узнали много нового