Познавательная игра- соревнование

« Овощи и фрукты – витаминные продукты»

**Цель:** знакомство детей с разнообразием фруктов и овощей. Формирование представления о значении и ценности употребления в пищу растительных продуктов.

**Оборудование:** театральные костюмы, свежие овощи и фрукты, разделочные доски, ножи, салатницы, чайнворд, презентация «Овощи и фрукты».

Ход мероприятия

***Картофель.***

1 ученик.

Родина картофеля – Чили. Здесь он возделывался еще в начале нашей эры.

Чилийский картофель в отличии от наших сортов был мелким и горьким.

Местные индейцы заметили, что клубни, после ночных заморозков, становятся сладкими. Его отваривали или жарили и ели, либо сушили впрок.

В 1553 году в числе диковинных трофеев клубни картофеля попали в Испанию, затем в Италию, Бельгию и дальше в Австрию. Первоначально повсюду это растение рассматривали как диковинку с красивыми цветами, затем аптекари стали разводить его как лекарство. Среди простых людей о картофеле ходила дурная слава, его называли даже «чертовым яблоком».

В Россию овощ попал в конце 17 века, как предполагают, по инициативе Петра 1. К 1870 году картофель распространился в России практически повсеместно.

По калорийности он в 2-3 раза превосходит другие овощи. Основной энергетический материал картофеля – это углеводы. Белок картофеля по своему составу близок к белку животного происхождения. Кроме прочего картофель богат калием, витамином С, витаминами группы В, клетчаткой, органическими кислотами.

Сок сырых клубней применяется при заболеваниях желудка. Свежим тертым картофелем можно лечить некоторые воспалительные поражения кожи.

Но, пожалуй, особенно полезен картофель с кожурой, запеченный в духовке. Это вкусное блюдо представляет максимальную витаминную ценность.

***Капуста.***

2 ученик.

Капусту по достоинству оценили еще задолго нашей эры. Доказано, что ее начали возделывать в конце каменного века. В Древней Греции, Риме ее соком для заживления смазывали раны.

На Руси капуста появилась достаточно давно. Славяне первые начали квасить капусту. В давние времена, когда после сбора кочанов начиналась их рубка, устраивали своеобразные маленькие представления с хороводами, шуточными песнями, плясками, непременным угощением пирогами с капустой – «капустниками».

Одним из самых больших достоинств капусты является ее способность длительно сохранять имеющийся в ней витамин С ( 7-8 месяцев ). Таким свойством не обладает ни один овощ, а из фруктов витамин С сохраняют только цитрусовые.

***Морковь.***

3 ученик.

Родиной наших современных культурных форм моркови является побережье Средиземного моря, оттуда она потом распространилась по всему свету.

По содержанию витамина А (каротина) морковь, пожалуй, не знает себе равных среди других овощей. Благодаря содержанию каротина морковь способствует хорошему росту детей, она особенно полезна тем, кто испытывает большие зрительные нагрузки или страдает нарушением зрения.

Морковь содержит и другие витамины: РР, В1, В2, В6, С, К, Д, Е. Благодаря наличию в ней меди и железа морковь полезна для профилактики малокровия. В ней много растительных волокон, которые очищают организм от промышленной грязи, устанавливают правильный обмен веществ внутренней среды организма. Ее считают весьма полезной при болезнях сердца, почек, желудка и кишечника.

***Лук и чеснок.***

4 ученик.

Лук оценили по достоинству еще задолго до нашей эры. Древние египтяне так высоко ценили его, что изображали на своих памятниках. Столь же большой популярностью у древних народов пользовался чеснок. Египтяне клялись чесноком при заключении договоров и соглашений. С давних пор лук и чеснок славились своими лечебными свойствами. Уже давно было подмечено, что даже один запах чеснока или лука способен отгонять от человека болезни.

В чесноке имеются витамины С, группы В, соли железа, магния, меди, йода, а также клетчатка. Чеснок улучшает состав крови, предотвращает образование тромбов.

Лук и чеснок – первые домашние лекарства, к которым мы обращаемся при простудных заболеваниях. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле. Свежим тертым луком врачуют ушибы. Словом, оба эти растения служат нам пищей и лекарством.

***Огурец.***

5 ученик.

Родина огурцов – Северо-западная Индия. Там и поныне огурцы встречаются в диком виде в лесу, обвивая деревья, как лианы. Затем огурцы попали в страны Ближнего Востока. Древние не только восхищались вкусовыми качествами огурцов, но и находили им достойное медицинское применение. Огурец – чемпион среди овощей по количеству содержащейся в нем воды (96,8%). Огурцы содержат нежную клетчатку, играющую важную роль в поддержании микрофлоры кишечника, соли калия и другие минеральные соли. А вот витаминов в огурцах немного. Есть каротин, но его в десять раз меньше, чем в помидорах. Витамина С в огурцах немного, примерно в 5-7 раз меньше, чем в помидорах.

Огуречный сок зарекомендовал себя как незаменимое косметическое средство от старения кожи.

***Помидоры.***

6 ученик.

Когда Колумб ступил на берег открытого им материка, то в числе прочих диковинок ему показали ярко-красные «яблоки», росшие на маленьких кустиках. Местные жители называли их «томатль», откуда и пошло название «томат».

Как важную культуру помидоры начали разводить не сразу. Их считали прекрасным украшением беседок и выращивали в горшках на окнах среди других комнатных растений.

Одними из первых распробовали помидоры португальцы и итальянцы, вскоре они появились и в России. Наша страна оказалась среди первых, где начали выращивать помидоры как сельскохозяйственную культуру.

В помидорах содержится витамин С, В1, В2, Р, К, каротин, фосфор, железо. В помидорах довольно много калия, который поддерживает работу сердечно-сосудистой системы.

***Полезные свойства соков.***

1 ученик.

Содержание воды во многих соках достигает 90%, но это поистине «живая вода»: она обогащена биологически активными веществами растительных клеток. Соки почти не требуют энергетических затрат на усвоение и сразу включаются в обмен веществ.

Соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение, подавляют микробную флору. Наконец, соки – это существенный источник витаминов, минеральных солей и полезных микроэлементов.

Лучше всего употреблять сок за 30-40 минут до еды, либо в промежутках между основными приемами пищи.

2 ученик.

Морковный сок считается «королем» соков. Он комбинируется практически со всеми другими соками. Богатство каротином способствует стимуляции синтеза белка и ускорению роста. Вот почему этот сок особенно рекомендуется детям, отстающим в физическом развитии.

Свекольный сок стимулирует образование эритроцитов и улучшает поступление кислорода к мышцам, что обусловлено содержащимися в свекле железом и фолиевой кислотой. Высокое содержание витаминов С, Р, В1, В2, РР восполняет их дефицит после физических нагрузок. Свекольный сок богат йодом. Поэтому считают, что он улучшает память.

3 ученик.

Томатный сок – укрепляющий, освежающий и утоляющий жажду напиток. Он стимулирует образование желудочного сока, улучшает деятельность сердца. Высокое содержание органических кислот активизирует обмен веществ.

Яблочный сок – приятный кисло-сладкий напиток, освежающий, утоляющий жажду, оказывающий общеукрепляющее действие. Довольно много в соке кроветворных элементов – железа и магния. Он богат калием, натрием и кальцием в оптимальных соотношениях, поэтому хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему. Рекомендуют его и тем, кто занимается умственным трудом.

**2.Игра «Доскажи словечко».**

На грядке привалился на бочок

Солидный, крутолобый…(кабачок).

Хвост зеленый, красная головка,

Это остроносая…(морковка).

Он красный, как глаз светофора,

Среди овощей нет сочней…(помидора).

Наш огород в образцовом порядке:

Как на параде построились грядки.

Словно в защиту ограда вокруг –

Пики зеленые выставил…(лук).

Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Держится в земле он крепко.

Что же это, дети? (Репка.)

Вырастаю всем на диво,

Высока, стройна, красива,

Прячу в светлые перчатки

Золотистые початки.

Пусть не слаще я арбуза,

Но сытнее я…(кукуруза).

**3.Конкурс «Фруктовый салат».**

Дети выбирают для своего салата любые фрукты, любой способ приготовления. Салат должен иметь название. В конце конкурса авторы делятся своими рецептами.

**4.Чайнворд «Витаминный сезон».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  |  |  | |  |  | |  | | |  | | 2 | |  | |  | |  | |  | |  | 3 |  |  |  |  | |  | 4 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |
|  |
| 10 |  |  | 9 | |  |  | |  | | | 8 | |  | |  | |  | |  | | 7 | |  |  |  | 6 |  |  |  | | 5 |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 11 |  |  | |  |  | | 12 | |  |  | |  | |  | | 13 | |  | |  | |

Вопросы:

1.Ягода колючего куста.

2.Овощ в ста одежках.

3.Мини-персик.

4.Блюдо и растение.

5.Помидор.

6.Карета для Золушки.

7.Сочный заморский фрукт.

8.Основа для пива.

9.Крупная желтая ягода.

10.Запретный райский фрукт.

11.Без окон, без дверей, полна горница людей.

12.Лимон, мандарин, апельсин(общее название).

13.Напиток из фруктов и овощей.

Ответы:

1.Крыжовник. 2.Капуста. 3.Абрикос. 4.Салат. 5.Томат. 6.Тыква. 7.Ананас. 8.Солод. 9.Дыня. 10.Яблоко. 11.Огурец. 12.Цитрус. 13.Сок.

**5.Подведение итогов.**