**Внеклассное мероприятие по СБО.**

**Юные поварята.**

**Цель:** закреплять знания учащихся о пользе питания, овощей и фруктов.

**Задачи:** - содействовать развитию воображения, сообразительности, изобретательности, любознательности.

- развивать творческие способности и кругозор детей.

- воспитывать у детей чувство юмора, стремление к победе, активности среди ровесников.

**Оборудование:** 10 предметов кухонного инвентаря, по 2 моркови и свёклы, карточки, продукты для бутербродов.

**Ход мероприятия.**

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 мы проведем с вами игру .Проверим уровень своих знаний, пополним их запас и узнаем на что способны наши участники.

Разделимся на команды.

**А начнём с разминки, отгадаем мы загадки.**

\*всех кормлю с охотой, а сама безротая? –ложка

\*чем больше ешь тем больше остается? – орехи, семечки.

\*хоть головы я не имею, но шляпу с гордостью ношу? – гриб

\*колковата и ноздревата, и мягко, и ломко, а всех милей? – хлеб

\* в воде родится, а воды боится?- соль

\* вся дырявая и злая и кусачая такая, только бабушка с ней ладит, ей бока и трет и

 гладит? –терка

\*утка в море, а хвост на заборе? – ковш

\*дыр много, а выскочить некуда? – дуршлаг

**Конкурс на внимательность.**

На столе разложены 10 предметов кухонного инвентаря.

Представители от команды за 10 секунд должны запомнить как можно больше предметов. Предметы убираются. Сколько предметов назовет участник, столько жюри присуждает игроку баллов.

**Какая команда самая эруадированная?**

1. Продукт, от которого не становится сладко во рту, сколько ни повторяй. (халва)

2. Что, по народным представлениям, означало начало всего живого (яйцо).

3. В средние века рыцари это овощ носили на груди как талисман (лук).

4. С какой стороны тарелки кладут вилку при сервировке стола ( с левой).

5.Продукт, простудивший старика Хоттабыча (Мороженое).

6. Исходное сырье, используемое при изготовлении кареты Золушки ( тыква).

7. Что приходит во время еды? (аппетит).

 8. Почему детям часто и в больших количествах нельзя есть чипсы?

(содержится много консервантов, ароматизаторов, красители вредят здоровью).

9. Из какой страны впервые привезли чай в Россию (из Китая).

10. Где происходит первичная обработка пищи? ( в ротовой полости).

**Конкурс на быстроту.**

Представители от команды должны быстро и качественно очистить одну морковку и одну свеклу. Очистить и нарезать их тонкими кружочками. Победитель в этом конкурсе приносит своей команде 5 баллов.

 **«Каламбур»**

Среди буквенной неразберихи квадрата, найти 7 названий продуктов питания.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| А | Б | М | О | Л | О |
| М | Ы | М | О | А | К |
| А | Р | Я | С | Т | О |
| К | А | Р | О | С | Х |
| Р | Т | О | Н | У | Л |
| А | Е | Ф | Ы | П | Е |
| К | Л | Ь | К | А | Б |

(макароны, мясо, картофель, капуста, рыба, хлеб, молоко)

**Приготовь бутерброд.**

Участники команд приготавливают бутерброды из предоставленных продуктов, оценивается самый оригинальный.

**Конкурс на сообразительность.**

Назовите овощи, у которых люди употребляют в пищу клубни. (картофель, репа, редис, свекла, морковь)

Назовите растения у которых люди употребляют в пищу цветы.( цветная капуста, одуванчик)

Назовите растения у которых люди употребляют в пищу листья. ( капуста, салат, щавель.)

Назовите растения у которых люди употребляют в пищу семена. (горох, фасоль, подсолнух.)

**Назови группы продуктов, назови продукты в группе.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ОВОЩИ** | Описание: https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ74KCRC2vZoCdKHfZLbBWtcPxbqNGS3o_2Jc32FyVPm0uhZA_Bng |
| **ФРУКТЫ** | Описание: https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSDpt1bS-JDkDhOR54WNaIieZVam2BdE8XzOrI6iY61fgxvMI3ZEg |
| **ЯГОДЫ** | Описание: https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTnJWwtvv6VZDQt31v_CiVGQVvider_JV8u5d2Vjxi3yqK5uAsSTQ |
| **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** | Описание: https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSjmxlE46I3Bup_RrTeKDUharkdKOXOpeWeTI3dp6X1_49TbDgtDA |
| **МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ** | Описание: https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS5Ff1pdJEfS59yDiC7hgROV2OITe1cV_RxunECgz9k_AeMLqBu0Q |
| **РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ** | Описание: https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRrB5bvs3_H4KFo80mUBB1JmTKe0azS-tLp3GwKS_ns7FlxmBMpEA |
| **МУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** | Описание: https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS-hmWbIxGhaGLdhPASR9cvJ-YpMPib5emuZIA1d8nG6JDg2Nlk |
| **КРУПЫ** | Описание: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS7b-DfxYMBbLI99GbS4nwZEFsj2vT-CWHNQgegaH4SH_aIw81Dpg |

 **Рациональное, правильное ПИТАНИЕ**

Оптимальным питанием является 4-5-разовый прием пищи (назовите виды приёма пищи): *завтрак, обед, ужин плюс полдник и/или второй завтрак.*

- в рационе не реже 2 раз в день должны присутствовать …*горячие блюда*;

- 1-2 раза в день в рацион должен быть включен…. *овощной салат или винегрет;*

- в обед в качестве первого блюда желателен … *суп*;

- в качестве гарнира можно использовать …. *и овощи, и крупы, и макаронные* *изделия*, чередуя их в течение дня в разные дни недели;

- одно и то же блюдо не следует включать в рацион дважды в течение …. *одного и того же дня*;

- перед сном можно рекомендовать ….. *кефир, йогурт, яблоко, банан*;

- желательно, чтобы каждый прием пищи завершался горячим или холодным напитком (*какао, чай, компот и т.д.)* и по возможности десертом *(фрукты, конфеты, мороженое и др.).*

**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**

Подведение итогов. Награждение.

sbokorr.blogspot.com›p/blog-page.html

nsportal.ru›Школа›Внеклассная работа›…-meropriyatie-po-sbo