**Азбука здорового питания.**

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 2**

Ребята, я очень рада вас всех видеть сегодня такими красивыми, здоровыми. Скажите, какое у вас настроение сегодня? *(Ответы детей)*

И у меня тоже хорошее настроение. Давайте поделимся хорошим настроением друг с другом. Повернитесь друг к другу улыбнитесь и пожмите руку.

**Ведущий 2**

Сегодня мы с вами отправимся в увлекательное путешествие, где узнаем много нового и интересного. Но при этом надо быть очень внимательными и активными. Мы с вами побеседуем о правильном питании. Скажите, человек может прожить без еды? *(Ответы детей).*

**Ведущий 1**

**Слайд 3**

Какое - то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать, то есть питаться. А чем человек питается? *(Ответы детей).* А животные питаются? *(Ответы детей).*

Правильно, ребята. Питаются люди, звери, птицы, рыбы, насекомые. Любому организму: от самого маленького до самого взрослого, требуется питание. Как только питание перестает поступать нам на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему так происходит? А потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму, расти и развиваться.

**Ведущий 2**

**Слайд 4**

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.

**Ведущий 1**

**Слайд 5**

Ребята, скажите, а вы любите конфеты, шоколадки, мармеладки, лимонад? *(Ответы детей).* Как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни только сладости? *(Ответы детей)* Заболят зубы, будет аллергия, появится лишний вес.

Для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «**полезными продуктами». Одним из полезных является каша. Кашу обязательно нужно есть на завтрак. Слайд 6 (Видео 1)**

**Ведущий 2**

**Слайд 7**

**А теперь предлагаю вам отгадать загадки о полезных продуктах питания.**

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда … (Салат)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый … (Сок)

Знай, корове нелегко

Делать детям … (Молоко)

Я расти быстрее стану,

Если буду есть … (Сметану)

Знает твердо с детства Глеб,

На столе главней всех … (Хлеб)

За окном зима иль лето

На второе нам … (Котлета)

Ждем обеденного часа,

Будет отварное … (Мясо)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они … (Продукты)

**Ведущий 1**

**Слайд 8**

Продукты питания помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни продукты помогают детям расти, другие – глазам хорошо видеть, третьи – голове – хорошо думать, быть умными. А есть продукты, которые защищают нас от болезней. Если мы будем употреблять полезные продукты, то обязательно будем здоровы.

**Ведущий 2**

**Слайд 9**

А вся ли еда полезна для нашего здоровья? *(Нет, не вся еда полезна для здоровья).*

Да вы правы. Тогда скажите, какие полезные продукты вы знаете? *(Овощи, фрукты, каша…).*

Да, эти продукты очень полезны, потому что в них находятся витамины и другие полезные вещества. Очень много витаминов в овощах и фруктах. Я вам буду называть предмет, а вы мне будете отвечать овощ это или фрукт, готовы? И так:

яблоко

морковка

груша

помидор

огурец

апельсин

слива

капуста

кабачок.

**Ведущий 1**

**Слайд 10**

Молодцы вы хорошо вправились с заданием. А теперь другое задание, скажите

* какие фрукты и овощи бывают красными? (Ответ: помидор, яблоко, перец, вишня, черешня, свёкла, редис, гранат…)
* что бывает зелёным? (Ответ: огурец, яблоко, арбуз, груша, цуккини, авокадо, сельдерей, капуста, брокколи, лук, киви…)
* что бывает жёлтым? (Ответ: дыня, лимон, яблоко, лук, алыча, черешня, репа, банан…)
* что бывает оранжевым? (Ответ: апельсин, мандарин, тыква, мандарин…)
* что бывает круглым? (Ответ: арбуз, яблоко, помидор, тыква, репа, лук, апельсин, мандарин…)
* что бывает сладким? (Ответ: арбуз, яблоко, банан, груша, апельсин, мандарин)

Какие вы молодцы, снова справились с заданием.

**Ведущий 2**

**Слайд 11**

Мы продолжаем полезный урок. Ребята, а какие молочные продукты вы знаете? (Ответ: кефир, молоко, сметана, творог, сыр, йогурт…)

Чтобы быть здоровым, каждый ребенок в день должен употребить хотя бы 1 стакан молока. В молоке содержаться полезные витамины и минералы, оно полезно для костей и для роста. А теперь давайте посмотрим, что случилось с детьми, которые не хотели пить молоко. **Слайд 12 (Видео 2)**

**Ведущий 1**

**Слайд 13**

Творог тоже очень полезен.

Творожок содержит кальций,

Для костей полезен он.

Из того, кто любит творог,

Вырастает чемпион!

**Ведущий 2**

**Слайд 14**

**Игра «Какой йогурт?»**

Йогурты тоже очень полезны. Они не только полезные, они еще и очень вкусные. Йогурты бывают с фруктовыми и ягодными добавками.

Сейчас снова поиграем, какой йогурт угадаем:

йогурт с малиной (какой?) – малиновый;

йогурт с клубникой (какой?) – клубничный;

йогурт с грушей (какой?) – грушевый;

йогурт с черникой (какой?) – черничный;

йогурт с земляникой (какой?) – земляничный;

йогурт с персиком (какой?) – персиковый.

Молодцы, вы снова справились.

**Ведущий 1**

**Слайд 15**

На этом мы заканчиваем, надеюсь, вам понравилась наша встреча. До свидания.

Азбука здорового питания : сценарий / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова. – Кисловодск, 2022. – 4 с.