муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа №153»
e-mail: school@153nsk.ru
сайт:153nsk.ru

Интеллектуальная игра
«Знатоки правильного питания»

Составитель: Н.Л. Есауленко,
куратор начальных классов
высшей квалификационной категории

Новосибирск-2025

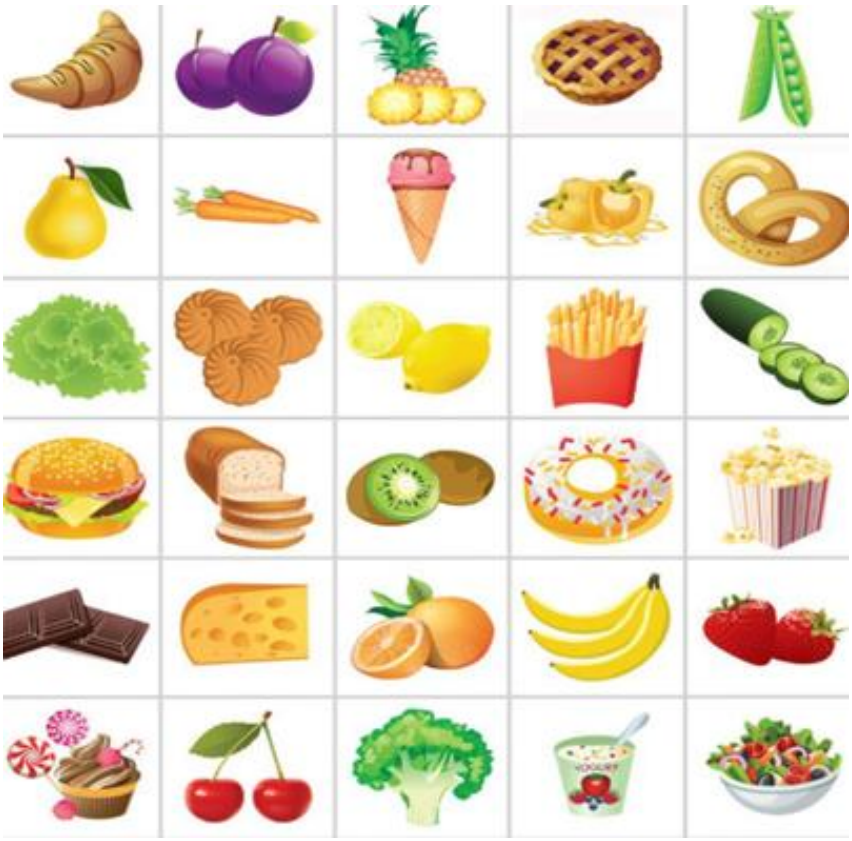
Интеллектуальная игра «Знатоки правильного питания»

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

I. **«Народная мудрость».** Нужно подобрать к первой половине пословицы её вторую половину и соединить линией**.**

Лук	пища наша
Здоровому человеку	коли хлеба нет
Хлеб да вода -	от семи недуг
Щи да каша -	здоровая еда
Плох обед,	кладовая здоровья
Овощи-	любая пища вкусна

II. **«Что укрепляет здоровье?»** Выберите для себя продукты, которые укрепляют ваше здоровье. Возьми в кружок красным карандашом.



III. **Викторина «Сказочная».** Отгадай, о каких полезных продуктах идет речь в данных сказках.

1.Этот полезный и вкусный корнеплод тащили из грядки Дедка, Бабка, Внучка, Жучка, Кошка… А вытащить его помогла Мышка! Что это за корнеплод? _____

2. Из этого растения, которое в молодом виде можно есть, потому что оно вкусное и в нём много витаминов. Из нее сплели рубашку в сказке «Дикие лебеди». _____

3. Этот очень вкусный и полезный продукт белого цвета протекал вместо воды в реке с кисельными берегами в сказке «Гуси-лебеди». (Молоко)

4. Эти полезные и очень вкусные продукты грызла белка из «Сказки о царе Салтане» А.С. Пушкина. _____

5. По наименованию этого зелёного овоща, в котором очень много полезных веществ, называлась река в стране, где жили маленькие весёлые человечки из сказки Н. Носова. _____

6. Этот полезный продукт хвостом разбила мышка, а дед и бабка не смогли? _____

7. Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? _____

8. Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? _____

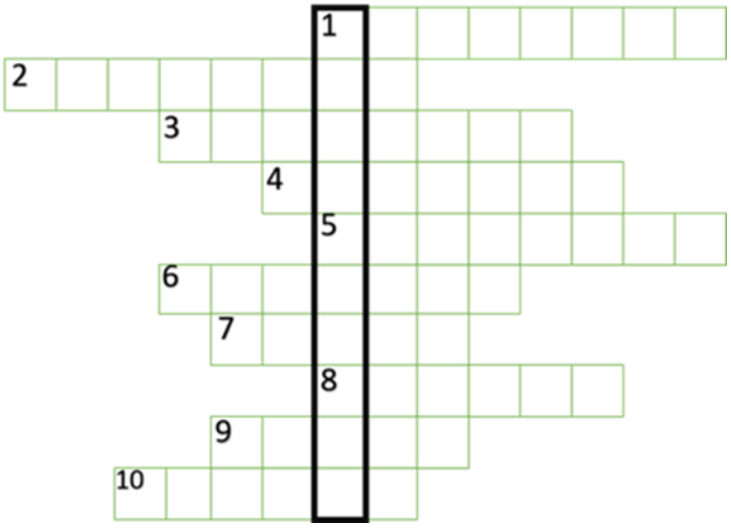
9. Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в сказке «Золушка» в средство передвижения? _____

10. Что сбрасывала с саней лиса в сказке «Волк и лиса»? _____

IV. **«Вкусный кроссворд».** Вспомните, что называют «кладовой витаминов» и разгадайте кроссворд.

1.Ягоды зеленые, А всеми хваленые. Вырастут с костями И висят кистями. …	**6.** Он круглый и красный, Как глаз светофора. Среди овощей Нет сочней…
2.Яркий, сладкий, налитой, Весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики –	**7.** Знают этот фрукт детишки, Любят есть его мартышки, Родом он из жарких стран

Из далекой Африки. Сам на солнышко похож Можешь съесть меня, но только Раздели сперва на дольки …	В тропиках растет …
3. Под землей живет семья: Папа, мама, деток тьма. Покопай немножко: Под кустом ...	**8.** Он кусает, только вот Зубки есть, но где, же рот? От простуды нас избавил, И от гриппа нам помог, Горький доктор наш….
4.Воду пьет – себя торопит И растет, и листья копит. В середине кочерыжка. На столе не будет пусто, Если вырастешь …	**9.** На сучках висят шары, Посинели от жары.
5. А на этой грядке Выросли загадки. В этой грядке Дед Мороз Прячет летом Красный нос. В землю спряталась плутовка Витаминная…	**10.** Круглое, румяное, Я расту на ветке. Любят меня взрослые И маленькие детки.



V. **«Алфавит здорового питания».**

«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

На каждую букву этих слов подберите слова, которые имеют отношение к здоровому питанию и здоровому образу жизни, и напишите в таблице.

VI. **«Витаминный». Филворд «Овощи и фрукты».** В филворде вам необходимо будет найти как можно больше названий фруктов и овощей, закрасить их зелёным цветом.

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

VII. **«Полезная, вредная еда».** Отметь полезные продукты и вычеркни вредные.

○ Гречневая каша	○ Торт	○ Орехи
○ Рыба	○ Чеснок	○ Мясо
○ Яблоки	○ Жареная картошка	○ Йогурт
○ Газировка	○ Овсяная каша	○ Салаты
○ Кока-Кола	○ Жвачка	○ Хлеб

Компот	Чипсы	Пирожное
Морковь	Кефир	Лапша Доширак
Чупа-чупс	Огурцы	Яйца
Помидоры	Молоко	Сыр
Беляши, пирожки жареные	Манная каша	Колбаса (сосиски)
Киндер-сюрприз	Творог	Шоколад

VIII. **«Собери себе обед».** Представьте себе, что вы можете сейчас заказать себе обед. Укажите, что вы бы выбрали.

Меню

Название блюд

- Салат из капусты
- Салат «Оливье»
- Борщ
- Суп куриный с лапшой
- Котлеты с гарниром
- Чипсы картофельные
- Сосиски и сардельки
- Шашлык
- Компот из сухофруктов
- Кисель из смородины
- Сладкие газированные напитки.
- Шоколадный батончик
- Фрукты

IX. **«Полезные советы».** Задание: дать полезные советы по правильному питанию. За каждый правильный совет команде выдаётся 1 балл.

Правильные ответы.

<u>Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.</u>

1. **«Народная мудрость».**

Лук от семи недуг.

Здоровому человеку любая пища вкусна.

Хлеб да вода – здоровая еда.

Щи да каша – пища наша.

Плох обед, коли хлеба нет.

Овощи – кладовая здоровья.

2. **«Что укрепляет здоровье?»**

Слива, ананас, пирог, горох, груша, морковь, перец, рогалик, салат, печенье, лимон, огурец, батон, киви, сыр, апельсин, банан, ягода, вишня, брокколи, йогурт, фруктовый салат.

3. **Викторина «Сказочная».**

Репка, крапива, молоко, орешки, огуречная река, яйцо, яблоки, колобок, тыква, рыба.

4. **«Вкусный кроссворд».**

1.виноград 6. помидор

2. апельсин 7. Банан

3. картошка 8. чеснок

4. капуста 9. Сливы

5. морковка 10. Яблоко

Слово по вертикали: витаминчик.

5. **«Алфавит здорового питания».**

Помидор, персик, плов, паштет, печень, пшено, абрикос, арбуз, арахис, вишня, имбирь, инжир, изюм, икра, творог, треска, тыква, топинамбур, томат, виноград, рагу, рис, репа, ряженка, йогурт, лук, лосось, огурец, окунь, оливки, омлет, налим, напиток, нектарин, нектар, еда, ежевика

6. **«Полезная, вредная еда».**

Филворд. Морковь, груша, лук, дыня, кукуруза, клубника, манго, помидор, капуста, апельсин, картофель, арбуз, яблоко, мандарин, гранат, виноград, огурец, лимон, черешня, банан, перец, ананас.

7. **«Полезная, вредная еда».**

Гречневая каша, рыба, яблоки, компот, морковь, помидоры, чеснок, овсяная каша, кефир, огурцы, молоко, манная каша, творог, орехи, мясо, йогурт, салаты, хлеб, яйца, сыр.

8. **«Собери себе обед»**.

Салат, суп, котлеты, компот или кисель.