**Конкурсы по программе «Разговор о правильном питании»**

**I. Конкурс.**  ***«Что вы знаете о молочных продуктах».*** Участники конкурса должны решить необычные математические примеры, где складывать и вычитать нужно буквы. Если соревнующиеся справятся с заданием, то у них получатся названия молочных продуктов.

Представители команд за отдельными столами решают математическую шараду. На решение шарады дается 3 минуты.

Правильное решение шарад демонстрируется на стенде.

КЕМ – М +ФИЛ – Л + Р =(кефир)

МОК – К + ЛО + КОЗ – З =(молоко)

С + МИ – И + Е + ТО – О + А + Н + А=(сметана)

ЛАС + ЛИВ + У – А – ЛУ + КИ =(сливки)

МАЙ – МА + ОГИ + УМ – ИМ + РТ =(йогурт)

САМ + Р – А + ЯЖ + ЕН – МС + КА =(ряженка)

***Необходимое оборудование: шарады, фломастеры, бумага.***

**II. Конкурс.** «***Знаете ли вы овощи и фрукты».***

С завязанными глазами один член команды должен определить при ощупывании название фрукта или овоща. Если он затрудняется ответить, ему могут помочь члены команды, намекая, но, не называя однокоренных слов. После угадывания необходимо предложить блюда, которые можно приготовить из этого продукта. Допускается 3 подсказки.

***Необходимо:* *разные фрукты и овощи в корзине, повязка на глаза.***

**III. Конкурс «*Выбери себе завтрак для школы».***

Командам предлагается конверт с картинками продуктов, они должны выбрать такие продукты, которые можно использовать для завтрака в школе. На конверте *указано, какое мероприятие его ждет в школе: это может быть контрольная работа, спортивные соревнования или обычный учебный день*. Количество продуктов должно быть рассчитано на один завтрак (2 картинки).

Картинки с правильными продуктами нужно положить в конверт, а остальные оставить.

***Необходимо: картинки с продуктами, конверты (или файлы).***

**IV. Конкурс *«Шиворот – навыворот».***

В этом конкурсе команды должны составить из наборов букв слова: *ворькмо, кул, иощов, диерс, цираук, диоромп, ьофтркале, атасл, мопкот, еьранве, аксутап, лисьек, лотекат.*

*ворькмо – морковь, кул – лук, иощов – овощи, диерс – редис, цираук – курица, диоромп – помидор, ьофтркале – картофель, атасл – салат, мопкот – компот, еьранве – варенье, аксутап – капуста, лисьек – кисель, лотекат – котлета.*

На выполнение задания дается 5 минут.

***Необходимо: карточки с текстом, бумага, ручки.***

**V. Конкурс «*Отгадай вкус».***

В этом задании один член команды с завязанными глазами, только по запаху должен угадать, какой овощ лежит на тарелке (лук, чеснок, перец и др.).

**Если конкурсант не может отгадать, ему может помочь команда, подсказав, что готовят из этого продукта. Разрешается три подсказки**.

***Необходимо: тарелки, овощи, фрукты, повязки для глаз.***

В конце занятия все вспоминают правила гигиены перед приемом пищи, моют руки и угощаются фруктами и овощами, которые использовались для конкурсов.

**Кроссворд «Питание»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | к | р | у | **п** | а |  |  |  |  |
|  |  | **2** | ч | **и** | п | с | ы |  |  |
|  | **3** | в | и | **т** | а | м | и | н | ы |
| **4** | в | о | д | **а** |  |  |  |  |  |
|  | **5** | ц | и | **н** | к |  |  |  |  |
|  |  | **6** | ж | **и** | р | ы |  |  |  |
|  |  | 7 | б | **е** | л | о | к |  |  |

1. В чём содержится наибольшее количество углеводов?
2. Картофель, жаренный пластинками, который любят дети, относящийся к вредной пище.
3. Овощи, фрукты, ягоды - это источник чего?
4. Компонент организма, составляющий 2/3 его массы.
5. Минеральное вещество, без которого не возможен рост организма.
6. Важный источник энергии.
7. Это служит основным материалом для построения клеток и тканей организма.