«Викторинка-Витаминка.»

(конкурс в рамках предметно-методической недели «Кулинарный коктейль»)

**Задачи:**

**Обучающие:** 1. Расширить у студентов знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья
2. Закрепить знания студентов о необходимости наличия витаминов в организмечеловека**,** о пользе продуктов, в которых содержатся витамины,

закрепить знание о овощах и фруктах.

**Развивающие задачи:** Развивать логическое мышление ,память, речь, сообразительность, развивать умение работать в группах.

**Воспитательные задачи:** Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Дидактические игры:** «Чудесный мешочек », «Давай посочиняем»

« А вы это знаете?», «Блиц-турнир»

 **Ход викторины:**

Чтоб расти и развиваться,
Нужно правильно питаться.
Всухомятку не таскать,
Витамины потреблять!
Сыр на завтрак нужно кушать —
Витамина А заряд!
Бутерброд намажем маслом —
В1 получим сразу.
Молоко нам нужно пить,
С витаминами дружить!
Мясо, рыбу и яйцо
Станем кушать непременно!
И орешки будем грызть,
Чтоб белком нам запастись!
Буду дети развиваться,
Если правильно питаться

 Мы приветствуем Вас на внеклассном мероприятии в рамках предметно-методичекой недели «Кулинарный коктейль» по квалифиции «Повар» называется «Викторинка витаминов». Мы устроим интересную встречу среди четырех команд, студентами первого,второго и третьего курса, это смешанные команды и узнаем, какая из  команд является лучшим знатоком здорового питания (проведение жеребьевки).

Предлагаю вам, проявить свои умения и знания в конкурсе.

А члены жюри будут внимательно следить за вашими ответами и оценивать каждое задание, в конце наше уважаемое жюри подведёт итоги конкурса.

Члены жюри заместитель директора по УВРСисалиевК.М., заместитель директора по учебной части Калинина А.А., заместитель по производственной части Солодовников А.Б. преподаватель специальных дисциплин по квалификации «Повар» ДжумажметоваА.К.

 Наша игра начинается с приветствия команд. Участники игры представляют свою команду (название команды, девиз ).

**Представление команд** оценивается жюри по пяти бальной системе.
В викторине участвуют 4команды:

1 команда « »

Девиз.

2 команда « »

Девиз:

3.команда « »

Девиз.

4.команда « »

Девиз:

Ну а теперь, когда команды представились, начинаем нашу игру.

**Второй конкурс. « А вы это знаете?»**

Предлагаю я командам

В этот конкурс подумать.

И рассказать нам как можно больше.

О овощах или фрукте который будет написан на листочках.

И так время на размышление (3мин)

 А мы пока поиграем с нашими зрителями которые сегодня с удовольствием посетили наше мероприятие.
- Какой сок готовят из яблок? (яблочный)
из груш, персиков, абрикосов, винограда, апельсинов?

-Как называется напиток из ягод?

- Где собирают урожай овощей?

- От какого овоща щиплет глаза?

- Где больше всего витаминов?

- Что посадил дед в сказке?

- Каким овощем пользовались русские красавицы, чтобы навести румяна на щёчках?

- Какой овощ нужен детям для роста?

- Как называется сок из тыквы?

-У какого овоща самые крупные семена?

- Что нужно кушать, чтобы хорошо видели глазки?

- Почему полезны овощи и фрукты?(в них много витаминов)

И так команды готовы отвечаем: жюри оценивает команды по пяти бальной системе.

**Третий конкурс.** Переходим ко второму конкурсу нашей программы, который называется «Давай посочиняем**»**

Давайте вспомним сказку посадил дед репку. На ваше решение команды надо выбрать один, два или три вида овоща и написать эссе.

Этот конкурс будет оценивается по пяти бальной системе, время на подготовку 5минуты.

Я очень люблю загадки. А вы, ребята? *(да)*

Рослые ребятки, улеглись на грядке,

Все ребятки молодцы и зовутся … *(огурцы)*

Мы в теплицу посадили,

Поливали и рыхлили.

На кустах плоды висят,

Красненьким бочком горят. . .*(помидоры)*

\* \* \*

Красная девица родилась в темнице,

Выкинула косу за окошко ловко.

Наступает осень, выдернут … *(морковку)*

\* \* \*

Кругленькие братцы в домике томятся,

В домике зелёном им совсем не плохо.

Варят их в бульоне и зовут … *(горохом)*

\* \* \*

Никого не огорчаю,

А всех плакать заставляю. . . *(лук)*

С оранжевой кожей

На мячик похожий

Но в центре не пусто

А сочно и вкусно(апельсин)

Ну а это угадать

Очень даже просто

Апельсин, ни дать не взять

Только меньше ростом(мандарин)

**Четвертый конкурс** «Чудесный мешочек».

 В каждом мешочке лежат овощи, одинаковое количество для каждой команды. Вы должны сделать из овощей сказочных героем или какие то персонажи.

Для этого мы приготовили вам необходимые принадлежности, можете их использовать.

(Время для этого конкурса 10 минут оцениваем по 5 бальной системе)

Давайте по играем со зрителями « Дополнить пословицы и поговорки»

1. Всякому овощу свое---------( время)
2. Не вырастишь овощей – не сваришь и-------(щей)
3. В одном кармане пусто, а в другом ----------(капуста)
4. Лук и чеснок –родные-------(братья)
5. Красна свекла, хотя и в черной земле-------(растет)
6. Огуречник в кадке, а морковь на-------(грядке)
7. Морковь прибавляет-------(кровь)
8. Проще пареной------(репы)

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровыми, сильными и не болели. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней

- Витаминов много, но самые главные А, В, С, Д.

- Ребята, а вы знаете, где живут витамины?

Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

- Чтобы у вас были всегда зоркие, здоровые глазки какой нужен витамин? (вит. А)

- А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах.

- Как вы думаете в каких?

- Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. Он ребята живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С? (Ответы детей).И сейчас мы поиграем в игру"Где живут витамины"

**Пятый конкурс. Игра «Блиц турнир»**

оценивает по одному балу за правильный ответ.

1. Представитель витамина С ( аскорбиновая кислота)
2. Самый устойчивый витамин при тепловой обработки( РР)
3. Какой овощ французы за красоту и сочность называли « яблоко амура»( помидор)
4. Существовало поверье : если вечером отнести в лес чашку с пареной-----------, то утром вместо -------------найдешь слиток золота, гномы щедро отплатили за лакомство.(морковь)
5. На каком овоще ученые древности, объясняли своим ученикам строение вселенной(лук)
6. Как называются специальные препараты, которые содержат несколько витаминов в своем составе(поливитамины)
7. Какой естественный способ позволяет человеку получать все необходимые витамины( разнообразное питание)
8. Какой витамин в большом количестве находится в подсолнечном масле(витамин Е)
9. Во время блокады Ленинграда горожане заваривали чай который позволил восполнять недостаток витамина С в условиях голода. Какой это был чай?(из сосновых иголок)
10. Как еще называют витамин Е, показывая его воздействие на организм?( витамин молодости)
11. Какой витамин получает человек загорая на солнце(витамин Д)
12. Какой напиток называют «королем витаминов»(гранатовый)
13. В состав какого витамина входит химический элемент кобальт(В 12)
14. При длительном хранении витамин А(разрушается)
15. Овощи лучше варить в -----------посуде, так как разрушаются ---------(эмалированной посуде, витамины)

- Ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровым? ( заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины).
- Значит, вы сами можете помочь себе укрепить здоровье.

Чтобы расти — здоровыми, красивыми!
Должны мы подружиться с витаминами.
Их очень много — целый алфавит!
И каждый витамин по своему звучит.

 И сегодня мы об этом узнали!!!!

- Дорогие участники конкурса, какие вы умницы, как много вы знаете о витаминах. Настало время подвести итоги нашего конкурса (жюри подводит итог)

 Спасибо всем участникам, жюри и зрителям.