**МБОУ ДО ДДТ**

**Викторина «Витаминка»**

**Ведущий.** Почтальон принёс письмо от Сладкоежки. Помните Сладкоежку? Я прочту вам письмо «Здравствуйте, ребята! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит горло, в глазах звёздочки, слабость в теле из-за температуры. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться и пить лекарства которые он прописал. Немного подумав я составил себе меню на обед: пирроженное с газировкой, чипсы, конфеты, варенье и пепси-кола чтоб запивать лекарства. Это же моя любимая еда! Но доктор сказал что так питаться нельзя. Подскажите как правильно питаться что бы быстрее выздороветь!? Ваш Сладкоежка».

Ребята поможем Сладкоежке? Вы знаете как нужно питаться во время болезни? Помогут ли ему выздороветь те продукты которые перечислил? Когда вы болеете кто вас лечит и как? Что обычно приносят больному в больницу, когда его навещают? Верно, фрукты и овощи, ягоды  или соки из них. А почему?

Для того чтобы быть здоровым, нужно питаться разнообразно. Что значит «разнообразно»? Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло).

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (зелень, ягоды, капуста, морковь, бананы).

Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в меню детей, а особенно больных, регулярно

**Ведущий.** Всё ли мы знаем о том, что выращиваем на грядках? Помогут это проверить вопросы викторины. Но прежде я хочу вас познакомить с некоторыми интересными сведениями, на основе которых и были составлены вопросы. Если вы будете внимательно слушать, то обязательно ответите на все вопросы викторины.

**На доске изображен кроссворд. (приложение 1). ведущий загадывает загадки об овощах по порядку (1 – 9). Изображение названного овоща демонстрируются в презентации.**

**1. «Прежде чем его мы  съели, все наплакаться успели».   (Лук.)**

В средние века луковице приписывали чудесное свойство – предохранять воинов от стрел и ударов мечей. Рыцари носили на груди талисман – обыкновенную луковицу. Поэтому один из видов лука и назвали «Лук победный».

Советский учёный П.Боткин установил, что от летучих веществ, выделяемых луком, гибнут гнилостные и болезнетворные бактерии. Достаточно в течение 3 минут пожевать лук, чтобы убить во рту все бактерии. Есть замечательный рецепт лечебного салата, который полезно есть при первых признаках простуды: большую луковицу нарезать полукольцами, чуть посыпать солью и сахаром; когда лук даст сок, полить растительным маслом и перемешать. Дать настояться в течение получаса. Есть с хлебом.

**2.    «И зелен и густ на грядке вырос куст. Покопай немножко: под кустом … (картошка)».**

Родиной картофеля считается Южная Америка. С историей картофеля связано много забавных рассказов.

Ещё в XVI веке один адмирал привёз из Америки в Англию первый картофель. Хозяин решил угостить заморской едой своих друзей, но повар по незнанию приготовил не клубни, а поджарил в масле листья и стебли. Гости нашли новое блюдо отвратительным. Рассерженный адмирал приказал уничтожить посаженное в его имении растение. Кусты картофеля сожгли, но в золе были найдены испекшиеся клубни. Печёный картофель всем очень понравился. С тех пор картофель стал распространяться в Англии.

Много занятного писали про аптекаря Пармантье.  Цветы картофеля, принесённые им в королевский дворец, вызвали бурю восторгов. Сам король стал носить их у себя на груди, а королева украсила ими причёску.

В России картофель входил в быт с огромными трудностями. Крестьяне считали грехом употребление его в пищу, называли «чёртовыми яблоками». Многие крестьяне шли на каторгу, а картофель разводить отказывались.

**3.    «Что за скрип, что за хруст? Это что ещё за куст?**

**Как же быть без хруста, если я … (капуста)».**

 Большие круглые кочаны капусты напоминают голову.  Название «капуста» и происходит от латинского слова   «ка пут», что означает голова. Капуста была известна ещё жителям древнего  Египта. Отварную капусту египтяне  подавали в конце обеда как сладкое блюдо.

Капуста стала основой русских национальных блюд. Великий полководец А.В.Суворов любил «кипящие» русские щи.

Капуста весьма полезна, несмотря на то, что в её составе много (до 90 %) воды. Сок её улучшает пищеварение. В капусте содержится много витамина С.

**4.    «За кудрявый хохолок лису из норки поволок.**

**На ощупь – очень гладкая,  на вкус – как сахар сладкая». (Морковь)**

В средние века морковь считали лакомством гномов сказочных маленьких человечков. Существовало поверье: если вечером отнесёшь в лес миску с пареной морковью, то утром вместо моркови найдёшь слиток золота. Ночью гномы съедят морковь и щедро заплатят за любимое кушанье.

Четыре тысячи лет морковь употребляют в пищу. В наше время получено много различных по вкусу, форме и окраске сортов моркови. Многим известен сорт самой маленькой моркови, называемой каротелью. Но есть морковь длиной до 1 м и шириной с крупную свёклу. Такую морковь возделывают в Китае и Японии. Для неё обрабатывают почву на глубину 1,5 м.

**5.    «Золотая голова велика, тяжела.  Золотая голова отдохнуть прилегла. Голова велика,  только шея тонка». (Тыква)**

О тыкве можно рассказать немало интересного.В Средней Азии из тыквы делают различную посуду: бутылки, ведра, ложки. В больших тыквах хранят  зерно и крупу. В Африке в дождливую погоду  путешественники прячут в тыкву свою одежду. Используют тыквы и при переправе через реку, сооружая из них плот.

В Индии оригинально используют тыкву для ловли обезьян. Просверлив в большой тыкве небольшое отверстие, индусы насыпают в неё немного риса или других семян. Зоркие обезьянки чрезвычайно любопытны и жадны. Только успеют скрыться люди, как обезьянки быстро спускаются с дерева, бросаются к тыквам и, заметив отверстие, запускают в него лапку. Что там? Лапка нащупает зёрна риса, наберёт их полную горсть. Но сжатый кулачок не проходит в отверстие, и ковыляет обезьянка на трёх лапах, волоча большую тыкву. Даже когда прибегают люди, она продолжает держать кулачок в тыкве: жалко выпускать зёрна, и охотники легко забирают жадного зверька.

**6.    «На грядке длинный и зелёный, а в кадке жёлтый и солёный». (Огурец.)**

Родина огурца – Индия. Там дикие огурцы растут в лесу, обвивая деревья, как лианы. Огурцами оплетены заборы в деревнях.

В Китае и Японии земледельцы снимают урожай различных овощей три раза в год. Они сначала выращивают огурцы в ящиках на крышах, а затем высаживают в землю и подвязывают к кольям. Со шпалер свисают громадные плоды огурцов 1,5 м длиной.

В старое время, когда огурцы были большой редкостью, турецкий султан Магомет Второй, жестокий и жадный, однажды приказал вскрыть животы своим семи придворным, чтобы узнать, кто из них съел один из присланных ему в подарок огурцов.

В России огурцы с давних пор являются любимым овощным растением.

**7.    «Привязан кустик к колышку, на кустике – шары, Бока подставив солнышку, краснеют от жары» (Помидоры.)**

**8.    «Все узнают молодца, что растёт на грядке: он побольше огурца, толстый он и гладкий. Тоже держится за плеть… Приходите посмотреть». (Кабачок.)**

**9.    «Нужнее всех из овощей**

**для винегретов и борщей.**

**Из урожая нового**

**красавица  лиловая». (Свёкла.)**

**Ведущий.** Ешьте свёклу и морковку, помидоры, лук, чеснок.

Ешьте много, ешьте впрок. В организме витамин потеснит холестерин.

**Вопросы викторины.**

1.  Цветами какого растения украшала свою причёску королева Франции? (Картофеля.)

2.  От какого слова происходит название «капуста», что оно означает? (От слова «капут» - голова.)

3.  Что носили рыцари на груди, как талисман? (Луковицу.)

4.  В каком  овощном растении находится 90% воды? (В капусте.)

5.  Какое  растение используют в Индии для ловли обезьян? (Тыкву.)

6.  Какое растение в средние века считалось лакомством гномов? (Морковь.)

7.  Откуда  родом картофель? (Из Южной Америки.)

8.  В какой стране огурцы растут в лесу, обвивая деревья, как лианы? (В Индии.)

9.  Из какого растения в Средней Азии делают посуду? (Из тыквы.)

10.От летучих веществ какого растения гибнут болезнетворные бактерии? (От лука; вещества называются фитонцидами.)

11. Какое вещество особенно ценится в моркови? (Каротин; попадая в организм человека, превращается в витамин А.)

12. Почему в пищу надо употреблять больше овощей? (В них много витаминов, различных солей и других полезных для нашего здоровья веществ.)

Молодцы ребята вы знаете много о витаминах и где они содержаться!

**«Вкусная викторина»**

 (Ведущий задает вопрос, а ребятам надо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов.)

**Вопросы:**

1.Какой из этих продуктов не делают из молока?

Сыр, творог, **хлеб**, сметана.

2.Говядина – это мясо:

**Коровы,** барана, курицы, свиньи.

3.Из какого растения пекут белый хлеб?

Картофель, **пшеница**, авокадо, крапива.

4.Главный источник витаминов – это:

Мясо, **фрукты,** рыба, напитки.

5.Как называется полезное блюдо из овощей и само растение, листья которого употребляют в пищу?

Винегрет, укроп, петрушка, **салат.**

6.Какого витамина много в черной смородине?

А,В,С,Д

7.Что называют полезным « растительным мясом?»

Фрукты, ягоды, рыбу**, грибы**.

8.Каким словом называют и фрукт, и часть глаза?

  Груша, **яблоко**, авокадо, мандарин.

             9.Приготовление, какого блюда не обходится без свеклы?

**Борщ,** рассольник, **винегрет,** котлета.

            10.Какое слово обозначает и оружие, и очень полезный овощ?

               Меч, **лук**, кортик, кинза.

**Стихи про витаминки**

Витамин А

Помни истину простую -  
Лучше видит только тот.  
Кто жует морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней - лучше жить!

Ребенок:

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины. А В С