

## Беседа: «Здоровая пища»



### Задачи:

Рассказать детям о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание»

Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Пособия и материалы: картинки с изображением продуктов питания : рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа-чупс, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты; муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград; карточки с изображением витаминов А,В,С, и на них продукты в которых имеется данный витамин.

### **Ход**

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Воспитатель: Какое то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

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

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

Воспитатель: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С.

*Воспитатель вызывает по очереди трех детей, и они показывают на картинке витамины и называют продукты, в которых они имеются.*

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Дети:

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы.

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании?

Дети: Да.

Тогда отгадайте загадки:

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*)

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (*щи*)

За окном зима иль лето

На второе нам – (*котлета*)

Ждем обеденного часа-

Будет жаренное (*мясо*)

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (*крупы*)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – *(продукты)*

Воспитатель: Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Физминутка

Мы похлопаем в ладоши

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

Наши ручки поднимайтесь

Выше. Выше, выше.

Наши ручки закружились

Ниже опустились.      Завертелись, завертелись

И остановились.

Воспитатель: Ребята, представьте перед собой горячий суп, чтобы он остыл давайте подуем на него.

*Проводится дыхательная гимнастика «Остудим борщ»*

Набрать воздуха в грудь – вдох

Выдыхая воздух выпятить живот – выдох

При выдохе громкое произнесение звука «ф – ф – ф»

*Повторить 3-4 раза.*

Воспитатель: Вот наш суп и остыл.

Ребята, а молоко вы любите пить?

Дети: Да, любим

Воспитатель: А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Дети: Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

Воспитатель: Да, молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас.

Нужно выбрать продукты, которые едят чтоб быть сильными и здоровыми.

Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

*Игра «Полезные и неполезные продукты»*

Воспитатель: Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долгое время.

А вот Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

1. Главное не переedayте.
2. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Не надо есть жирной, соленой и острой пищи.
5. Овощи и фрукты – полезные продукты
6. Сладостей много, а здоровье одно.

Воспитатель: Ребята, назовите, какие продукты надо есть чтобы вырасти здоровым?

Дети: Рыбу, мясо, салат овощи фрукты молоко сметану творог кашу.

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

