**Беседа о правилах здорового питания**

**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 внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:**

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

**Ход беседы.**

**1.Воспитатель:**Ребята, сегодня мы, поговорим о том, как надо кушать, и какие продукты полезны для здоровья, поговорим 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 живому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание, которое мы получаем, употребляя различные продукты. А сейчас проведем блиц – опрос.

1. Где начинается первичная обработка пищи? *(в ротовой полости; во рту)*

2. Загадка: белые силачи рубят калачи, а красный говорун подкладывает. Что это? *(зубы и язык)*

3. Что вырабатывают слюнные железы? *(слюну)*

4. Для чего нужна слюна?*(для смачивания пищи)*

5. Где начинается процесс пищеварения? (в желудке)

6. Что еще входит в состав пищеварительной системы? *(пищевод, тонкая и толстая кишка)*

Молодцы!

**2.Воспитатель:** 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. В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и 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.*

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

Как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости, торты, пирожное, мороженое.

**Дети:**Заболят зубы.

**Воспитатель:** Заболят не только зубы, но и желудок, кишечник. Для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

Ребята, хотите больше узнать о здоровом питании? 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 жареное *(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?

**4.Воспитатель:**Ребята, представьте перед собой горячий борщ или 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 борщ и остыл.

Ребята, а молоко вы любите пить?

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

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

**5.Воспитатель:**Да, молодцы ребята. У меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят, чтобы быть сильными и здоровыми. Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

*Игра «Полезные и неполезные продукты»*

**6. Воспитатель**: Ребята, к нам в гости пришел Незнайка и принес с собой продукты. Он сейчас вас научит, как правильно употреблять пищу. А вы должны сказать, какие ошибки он допускает.

*( ест громко, грязно, кидается продуктами, громко смеется, разговаривает за столом, смешивает продукты, ест вредную еду)*

Незнайка приготовил для вас еще одно задание. Он приготовил загадки о своих любимых продуктах. Вы их видите на доске под разными номерами. Вы будете называть номер, а Незнайка перевернет загадку и вам прочитает. Кто первым поднимет руку, тот и отвечает. Еще надо ответить, чем полезен этот продукт. Выкрики с места не принимаются.

1. Сам он сладок, да пузат.

Полосат его халат.

Воробью наверняка

Не проклюнуть толстяка.

*(арбуз)*

2. Каждый листик – как ладошка,

Схож он с бусами немножко.

Был зеленым, а поспел он –

Стал янтарным, красным, белым.

*(виноград)*

3. Сидит бабка на грядке

Вся в заплатках.

Кто ни взглянет –

Всяк заплачет.

*(лук)*

4. Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это?.

*(репка)*

5. Хоть он совсем не хрупкий,

А спрятался в скорлупку.

Заглянешь в серединку –

Увидишь сердцевинку.

Из плодов он тверже всех,

Называется…

*(орех)*

6. Само с кулачок,

Красный бочок.

Тронешь пальцем – гладко,

Откусишь – сладко.

*(яблоко)*

7. Раскололся тесный домик

На две половинки.

И посыпались в ладошки

Бусинки – дробинки.

*(горох)*

8. Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява,

Кто любит щи –

Меня в них ищи.

*(капуста)*

**7.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. Я буду их открывать по очереди, а тот, кого я назову, будет вслух читать

ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. Никогда не переедать.

2. Тщательно пережевывать пищу.

3. Не употреблять очень горячую пищу.

4. Не злоупотреблять сладостями, жирной, соленой и острой пищей.

5. Больше есть зелени, овощей, фруктов

6. Ужинать за 2 часа до сна.

7. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

Ребята, вам понятно? Вы все запомнили?

**8.Воспитатель**: Ребята, подведем итоги нашей беседы. Назовите, какие продукты надо есть, чтобы вырасти здоровым?

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

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