

Беседа «Простые секреты здорового питания»

Цель: обеспечить условия для:

- 1) формирования у воспитанников представления о здоровом питании, рассказать о значении питания для человека; объяснить, что, такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной.
- 2) развивать умения правильно питаться.
- 3) воспитывать в детях здоровый образ жизни.

Ход занятия.

1.Орг.момент.

2.Эмоциональный настрой.

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

3.Объявление темы.

Воспитатель: Ребята, «Здоровый образ жизни» включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание.
Но вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна?
Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы?
Об этом мы поговорим сегодня.

4. Введение в тему

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.

Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

- А какой должна быть еда? (Вкусной, разнообразной)
- Почему? (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).

- Что вы предпочтете на завтрак - гамбургер и кока-колу или овсянную кашу и фруктовый сок?
- На обед - щи с говядиной и компот или картошку фри со свининой под соусом и черный кофе?
- На полдник - творог, банан и ряженку или курицу-гриль и чипсы с фантой?
- На ужин - рыбу с овощным салатом и чай или лапшу быстрого приготовления с мясным полуфабрикатом, сникерс и чайный напиток?

- Любителям чипсов, сухариков, кетчупов, майонезов, газированных напитков, хот-догов, гамбургеров, картошки фри, которые содержат эмульгаторы, подсластители, канцерогены, острые приправы, консерваторы, стабилизаторы, химические пищевые добавки следует знать, что быстрая еда, с красивым названием "Фаст Фуд", не просто вредна для нашего организма, а просто очень опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью.

При сомнительных плюсах фаст фуда - быстроте приготовления и его особенном вкусе - он обладает рядом несомненных и очень серьезных минусов. Наш желудок и кишечник не приучены к такой пище, жирной и тяжелой. Она не содержит никаких полезных веществ, она очень жирная, содержит много калорий. Куда легче и полезней для нашего организма употреблять в пищу то, что веками ели наши предки - каши из различных круп, первые блюда на обед и множество своих овощей и фруктов.

Частое употребление быстрой пищи чревато возникновением сердечных заболеваний, аллергии, ожирения, диабета, расстройством желудка и печени, таких заболеваний как гастрит, панкреатит, язва и рак желудка и кишечника. Недаром большая часть населения США страдает от ожирения, ведь фаст фуд давно стал частью их повседневной жизни и настолько же самой собой разумеющейся, что он уже считается такой же полноценной едой, как и пища домашнего приготовления.

Таким образом, ребята, не только ваше здоровье, но и внешний вид напрямую зависит от того, что, в каких количествах и как вы едите.

Вы видите пирамиду питания, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего она состоит.

(На доске плакат «Пирамида питания» в виде равнобедренного треугольника, разделенного горизонтально на 4 части. В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия; на втором уровне - овощи и фрукты; на третьем - молочные продукты, мясо, рыба; на четвертом (вершине пирамиды) - сахар, соль, сладости).

(воспитатель показывает на каждый ярус пирамиды, дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамиды).

В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого

помола (ржаной хлеб, хлеб с отрубями). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, очищению кишечника. В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: овсяная, гречневая, рисовая, пшенная. Все эти продукты содержат грубую клетчатку, которая просто необходима для нашего кишечника.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

Тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но люди по статистике съедают около 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но люди по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи.

В следующей ступени пирамиды мясо, рыба, молочная пища и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Мясо не содержит витаминов и ферментов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного употребления мясных блюд. Почки, печень, сердце и легкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные полуфабрикаты включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, рыба быстрее усваивается. В ней содержатся жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк, которые повышают сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция. Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

Молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. А в кефирах и йогуртах к тому же содержатся полезные бифидобактерии, формирующие иммунитет человека.

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места. Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит к гипертонической

болезни, ожирению, атеросклерозу и болезни почек. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.



Вывод: Питание должно быть полноценным, т. е. разнообразным.

Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть только свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника. Какие из продуктов вы больше всего любите? (ответы детей)

Послушайте **стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»**

Юля плохо кушает,
Никого не слушает,
Съешь яичко, Юлечка!
- Не хочу, мамулечка!
Съешь с колбаской бутерброд.
Прикрывает Юля рот.
- Супик?
- Нет.
- Котлетку?
- Нет.
Стынет Юлечкин обед.
Что с тобою, Юлечка?
Ничего, мамулечка!
- Сделай, внученька, глоточек,
Проглоти еще кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
Не могу, бабулечка!
Мама с бабушкой в слезах -
Тает Юля на глазах!

Появился детский врач -
Глеб Сергеевич Пугач.
Смотрит строго и сердито:
Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна.
А тебе скажу, девица,
Все едят: и зверь, и птица,
От зайчат и до котят,
Все на свете есть хотят.
С хрустом Конь жует овес,
Кость грызет дворовый Пес.
Воробыи зерно клюют,
Там, где только достают.
Утром завтракает Слон –
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мед.
В норке завтракает Крот.
Обезьяна ест банан.
Ищет желуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр и сало любит Мышь.
Попрощался с Юлей врач –
Глеб Сергеевич Пугач,
И сказала громко Юля:
- Накорми меня, мамуля!

- А сейчас скажите, что же стало бы с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть? (ответы детей)

5. Тест. Правильно ли ты питаешься?

1. Как часто в течение дня вы питаитесь?

A) 3 раза и более; B) 2 раза; B) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

A) всегда; B) не всегда; B) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

A) каши, чай; B) мясное блюдо и чай; B) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

A) никогда; B) 2 раза в день; B) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

A) 3 раза в день; B) 1 – 2 раза в день; B) 2 – 3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу?

A) 1 раз в неделю; B) 3 – 4 раза в неделю; B) каждый день.

10. Как часто вы едите хлеб?

A) меньше 3 дней в неделю; B) от 3 до 6 дней в неделю; B) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

A) 1 – 2 ; B) от 3 до 5; B) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

A) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов:

"A" – 2 балла "B" – 1 балл "В" – 0 баллов.

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания.

Оздоровительная физминутка

Упражнение «Деревце» (для осанки)

Стоя или сидя за столом, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 сек) Опустите руки и расслабьтесь.

Игра «Что разрушает и укрепляет наше здоровье?»

Выберите те продукты, которые должны есть дети.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Рыба, пепси, кефир, фанта, геркулес, чипсы, подсолнечное масло, жирное мясо, морковь, торты, лук, сникерсы, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, молочные продукты.

6. Режим питания

Наш организм в течение дня выдерживает колоссальные нагрузки. А как мы заботимся о нем?

-Начнем с завтрака: у школьников самый работоспособный период с 9 - 11 часов утра, поэтому полноценный завтрак вам просто необходим.

-Завтрак начинайте с фруктов. Они хорошо усваиваются на голодный желудок, перевариваются 15 минут и стимулируют работу кишечника. Человек должен начинать свой день сытым: «накормите» свой желудок теплой пищей и увидите: ваша голова будет лучше соображать. Около 12 часов ненужным будет второй завтрак: фрукты, бутерброды, чай. Но есть все это нужно не всухомятку, а сидя за столом и обязательно запивая напитком.

-Обед также должен быть полноценным: обязательно горячее, вторые блюда, чай. Половина употребляемой пищи должна быть овощной. Всегда съедайте чуть – чуть десерта – наступит полное насыщение.

-После богатого углеводами обеда выждите не менее 3 часов. Пейте много чая: в нем содержатся полезные вещества, помогающие избавиться от излишков жира.

-А вот ужин должен быть легким: овощной салат, фрукты, каши.

-Никогда не пропускайте еду. Ешьте 3 - 4 раза в день в одно и то же время.
Помните: чувство голода не допустимо.

-Когда Суворова спросили, в чем заключается секрет долголетия, то он поделился своим правилом питания: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдан врагу».

Правило знать ты должен одно:
Надо съесть все, что на завтрак дано!
С другом обед раздели ты, дружок
И будет полезная пища впрок!
Ужин обильный не нужен никак
Пусть наедается на ночь твой враг!

7. Инсценирование стихотворения

С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Вы слышали когда-нибудь, как громко и требовательно кричат птенцы в гнезде, требуя пищи? Пернатые родители с утра до вечера только и делают, что кормят своих детей, а те просят еще и еще. С не меньшим воодушевлением поглощают пищу личинки насекомых, котята, щенята и все остальные растущие организмы. И только среди человеческих детенышей встречаются такие, которые сидят, грустные и бледные, роняют слезы в тарелку и совершенно, ну ни капельки не хотят есть.

Родители же стремятся скормить ребенку содержимое тарелки любыми способами: от мягкого "За маму, за папу, за бабушку..." до жесткого "Пока все не съешь, из-за стола не выйдешь".

Раз бабулю Люсю посетила внучка,
Крохотная девочка, милая Варюшка.
Бабушка от радости накупила сладостей,
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.
-Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,
Вырастешь такая – умная, большая,
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.
-Скушай суп, котлетки, йогурт и еще сырок.
-Не хочу, бабулечка, выпью только сок.
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:
-Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.
Морщит Варя носик – есть она не хочет.
-Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,
Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,
Остальные все продукты – ерунда!
Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдет,
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?
(Ответы детей)

8. Полезные продукты

- А какие полезные продукты вы можете назвать?

(Ответы детей: фрукты, овощи, мясо, рыба, творог, соки...)

- Молодцы, вы дали правильные ответы. А теперь давайте вспомним, какую именно пользу приносят упомянутые продукты нашему организму.

Перечислите продукты, которые:

*улучшают мозговую деятельность;
(рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)*

*помогают пищеварению;
(овощи, фрукты, молочные продукты)*

*укрепляют кости;
(молочные продукты, рыба)*

*являются источником витаминов;
(фрукты, овощи)*

*придают силу, наращивают мышечную массу;
(Мясо, особенно нежирные сорта)*

- А какую пищу можно считать полезной?
(Ту, в которой много витаминов).
- А что такое витамины? (Ответы детей).

Воспитатель: Витамины - это вещества, необходимые организму человека. Они содержатся в продуктах питания. Без витаминов человек болеет. Слово «витамин» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям надо съедать в день 500- 600 г овощей и фруктов. Кроме питательных веществ организму человека требуются витамины. При их недостатке человек быстро устает, плохо выглядит.

-Какие витамины вы знаете? (А, В, С, Д)

Дети рассказывают сообщения о витаминах А, В, С, Д.

Витамин А

У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня. Догадались кто я? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами ребята!

Витамин В

Ну а если вам не хватает – витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам , как: хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушение кожи...

Витамин С

А вот и я – самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле,

луке, укропе и т.д. Догадались, кто я? Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.

Витамин Д

Я - редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов – витамин Д! Меня можно найти в сливочном масле, в яйце, в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.

Воспитатель: Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней. Но как выбрать из всего многообразия овощей самый полезный?

Давайте послушаем **стихотворение «Спор овощей»** и, возможно тогда найдем ответ на этот вопрос.

Кто из нас, из овощей,
И вкуснее, и нужней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?

Выскочил горошек –
Ну и хвастунишка!

Я такой хорошенъкий
Зелененький мальчишка!
Если только захочу,
Всех горошком угощу!

От обиды покраснев,
Свекла проворчала...

Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала.
Ведь для винегрета
Лучше свеклы нету!

Ты уж, свекла, помолчи!
Из капусты варят щи,
А какие вкусные пироги капустные!
Зайчики-плутишки
Любят кочерыжки.
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный.
А уж свежий огуречик
Всем понравится, конечно!

Про меня рассказ недлинный:
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок
И грызи морковку –
Будешь ты тогда, дружок,
Крепким, сильным, ловким

Тут надулся помидор
И промолвил строго:

Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немножко.
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный.

У окна поставьте ящик,
Поливайте только чаще
И тогда как верный друг,
К вам придет зеленый... лук!

Я -приправа в каждом блюде
И всегда полезен людям.
Угадали? Я – ваш друг
Я простой зеленый лук!

Я картошка, так скромна –
Слово не сказала...
Но картошка так нужна
И большим, и малым!

Баклажанная икра
Так вкусна, полезна...

Кто из нас, из овощей,
Всех вкусней и всех важней?
Кто при всех болезнях
Будет всем полезней?

Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения!
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!

МСКОД для взрослых
ПОЗДАНОМУ ЗА ГАНЕСЫР ЗОИ-ЗОИК КАБОЧКИ ЛОУ
Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!

Воспитатель: Все овощи важны и полезны. Выслушав, спор овощей, можем сказать, что каждый овощ важен и полезен по-своему. А что об овощах думают сказочные герои? Давайте узнаем.

Мы расскажем вам сказку старинную,
Не шибко короткую, но и не шибко длинную.
Как на горке на крутой
Стоит терем расписной.
Теремок, теремок, он не низок не высок.
Кто там по полю бежит и сухой листвой шуршит?
Это маленькая мышка и в руках ее редиска.

Мышка

Кто, кто в теремочке живет?
Ни ответа, ни привета
И хозяев, значит, нету,
Здесь одна я буду жить
буду овощи растить,
А редиска всех полезней
Хороша от всех болезней
Всех сильней ее люблю
И всегда ее грызу.

На зеленую опушку прискакала тут лягушка.
Прыг да скок, прыг да скок
Раз - вскочила на пенек,
А в руках ее картофель,
И уж больно гордый профиль.

Лягушка

Его тушат, варят, жарят
И в любом обеде хвалят.
Без него никак нельзя,
На столе он голова.

Поселились мышь с лягушкой,
С лупоглазою подружкой.
Вместе овощи едят,
И здоровье сохранят.
В это время на лужайку прибежал веселый зайка.

Зайка

Это что за теремок, из трубы идет дымок,
Подойду-ка я поближе, посмотрю-ка выше, ниже
Кто, кто в теремочке живет?
Кто, кто в невысоком живет?

Лягушка

Я - мышка норушка, а я - лягушка-попрыгушка,
Овощи всегда едим и тебе сказать хотим:

- Красоты своей рецепты в огороде мы берем,
Без картошки и редиски мы ни дня не проживем
- Ну а ты что любишь есть?

Зайка

Про меня рассказ недлинный.
Кто не любит витамины?
Пей всегда морковный сок и грызи морковку,
Будешь ты всегда, дружок,
Крепким, сильным, ловким.
И я знаю, физкультура сильной делает фигуру.

Вот живут они: лягушка, серый зайка, мышь-норушка.
Утром зайка по порядку всех выводит на зарядку,
Мышь готовит винегрет, подает всем на обед.
И редиску, и картошку вместе весело жуют,
На ночь сок морковный пьют.

Тут лисичка мимо шла,
Кабачок с собой несла.

Лисичка

- Это что за теремок, из трубы идет дымок?
Подойду-ка я поближе, посмотрю-ка выше, ниже
- Кто, кто в теремочке живет?
Кто, кто в невысоком живет?

- Я-мышька-норушка,
- Я- лягушка-квакушка,
- Я- зайчик-побегайчик,
А ты кто?

Лисичка

Я- лисичка-сестричка, пустите меня в теремок жить?.

- А чем ты питаешься?

Лисичка

Если честно вам сказать
Люблю овощи жевать.
У меня фигура тонка
И высокий каблучок.
Я не буду есть котлеты,
Мне пожарьте кабачок.

Зайка

Ну, лисичка, заходи, кабачком нас угости.
Веселей жить вчетвером,
Так и быть, пожалуй, в дом.

Но тут по лесу, да по полю,
Нарезвившись с утра вволю.
Незнакомец на пороге -
В теремочке все в тревоге.
Тут зубами щелк да щелк
На крылечко входит волк,
А в руках несет он лук,
Чтоб помочь от всех недуг.

Волк

Кто, кто в теремочке живет?
Кто, кто в невысоком живет?

- Я-мышка-норушка,
- Я-лягушка-квакушка,
- Я-зайчик побегайчик,
- Я-лисичка-сестричка,
А ты кто?

Волк

Я - серый волк, зубами щелк,
Пустите меня в теремок жить?

- А чем ты питаешься?

Волк

Люблю картошку я с лучком и редиску с кабачком,
Люблю есть с капустой щи и другие овощи
Лук - приправа в каждом блюде
Без него нет, нет не получится обед
Потому зовется он витаминный чемпион.

Лисичка

Так и быть, пожалуй, в дом,
Жить мы будем впятером.
Дом ты будешь охранять,
От болезней защищать.

Вот живут они, не тужат
Овощи им верно служат

Затрещали вдруг кусточки,
Задрожали вдруг листочки
Это мишка, в самом деле
Показался из-за ели

Медведь

- Это что за теремок, из трубы идет дымок?
Подойду-ка я поближе, посмотрю-ка выше, ниже
- Кто, кто, в теремочке живет?
- Кто, кто, в невысоком живет?

- Я - мышка-норушка,
- Я - лягушка – квакушка,
- Я - зайчик побегайчик,
- Я - лисичка-сестричка,
- Я - серый волк, зубами щелк.
А ты кто?

Медведь

А я - мишенька медведь,
Пустите меня жить?

- А чем ты питаешься?

Медведь

Я в лесу ходил, гулял
И коренья собирал.
Я люблю петрушку, зеленую душку
Витаминов в ней не счесть,
Будем дружно ее есть.

В шестером живут теперь,
Овощам открыта дверь.
Овощной собрался здесь десяток
С самых разных огородных грядок.
Вот и полон теремок-теремок.
Он не низок не высок - не высок
Но нашлось здесь место всем
И не тесно им совсем.
Каждый овощ для них славный,
Каждый овощ для них главный.

Вместе

Вот совет наш вам друзья:
Без овощей нам жить нельзя.
С ними надо подружить
Сто лет прожить и не тужить.
И мы знаем, физкультура сильной делает фигуру.
Рано утром по порядку выходите на зарядку.
И тогда болеть не будешь, и уроки пропускать,
Дома сможешь помогать, родителей не огорчать.

«Дегустация»

Вы должны продегустировать различные продукты с завязанными глазами, назвать эти продукты и сказать к категории полезных или вредных они относятся.

- Отгадайте загадку. (про кашу)

Каша – одно из самых распространенных русских блюд. Его использовали и в будни, и в праздники. Даже на царских пирах каша занимала почетное место. В старину на Руси был даже праздник каши 26 июня. У русских князей

существовал обычай – в знак примирения с врагом варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным.

- Давайте узнаем, почему русские люди с давних времён так любили кашу и предавали ей такое большое значение.

Дети читают стихи.

1. Гречневая каша-
Развивает ум.
Очень ароматна
И на вкус приятна.

2. Рисовая каша - полезная,
Не дает толстеть.
А овсянную просто
Нужно детям есть.

3. Перловая и ячневая
Особый имеют вкус.
Долго не раздумывай,
А мотай на ус.

4. Пшеничная, да если там
Еще и тыква есть,
Это такая вкуснятина,
Слов восторженных не счесть.

5. Да, ребята, понял я:
Каша – это сила, каша – это ум.
Ешь на завтрак кашу,
И расти большим.

Каша – это хорошо,
а с витамином – лучше.
Как поесть и что поесть,
Вас сейчас научим.
Мы, сестрички-витаминки – А, В, С и Е, и Д,
Очень многие продукты есть советуем тебе.

Отгадайте загадку: Чисто, да не вода;
Клейко, да не смола;
Бело да не снег;
Сладко, да не мёд;
От рогатой берут
И детям дают. (молоко)

- Молоко - такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?
(ответы детей)

Кроссворд: Какие молочные продукты ты знаешь? Запиши их.

Игра «Угадай-ка»

Молоко – такой знает ли вы, какие сделать из молока?

Давайте поиграем: продукты, ваш друг – продукт и т. д. Название продукта нельзя дважды тот, кто вспомнит молочных продуктов.

«Пошумим!»

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть -
Для здоровья важно!
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.

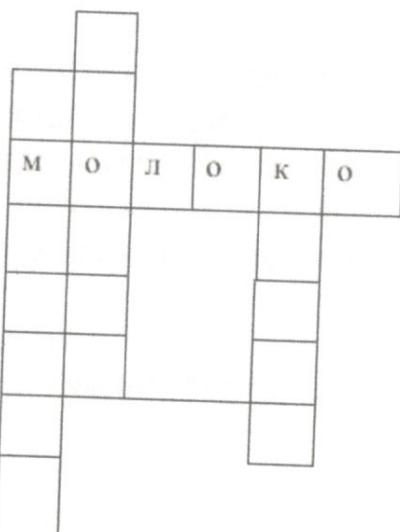
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет?
(Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
(Нет, нет, нет!)

Воспитатель:

Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда.



знакомый продукт. А можно

назовите другой одного и повторять. больше молочные молочный того же Выиграть названий

В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим.
Надо еще про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
Плюшки, конфеты, печенье, торты
В малых количествах детям нужны.
Запомните простой совет:
Здоровье одно, а второго-то нет!

9. Вредные продукты

-Ребята, а можем ли мы газированные напитки назвать полезным продуктом?
Почему?

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт детей.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму.

- А как же жвачки, которые любят многие дети?

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы.

Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые "камни" из слитшихся разноцветных комочек, образовавшихся от жвачки.

-Не вредны ли для здоровья чипсы и картофель фри?

А вы знаете, ребята, что в картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на первую систему животных и человека.

У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе детей может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

- Ребята, а как вы думаете, может ли здоровая еда помочь при болезнях?
(Ответы детей).

Какие лекарственные растения, растущие в нашем крае вы знаете? (Ответы детей).

- Поэтому, ребята, если вы простудились, не спешите пить таблетки, попробуйте использовать народные рецепты, проверенные временем.

Организм ваш молодой -
Сам он справиться с бедой.
Только чуда вы не ждите -
Себе сами помогите.
А помощников не счешь!
Травы лечащие есть.
Отвари и пей, когда
Подойдет к тебе беда.
Баня с паром, кипятком,
Веником и лежаком.
Заболел? Тогда скорей
Чая с медом ты попей,
Иль с вареньем из малины,
Или с соком из рябины.
У природы есть секрет,
Как быть здоровым много лет.

- Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.
Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.
- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Это мы узнаем от загадок.

1. Лежит Егор под межой,
Накрыт зеленою фатой. (Огурец)

2. Кругла, а не шар,
С хвостом, а не мышь,
Желтая, как мед,
А вкус не тот. (Репа)

3. Сидит Ермошка
На одной ножке,
На нем сто одеждек,
И все без застежек. (Капуста)

4. Без рук, без ног,
Ползет на батог (длинная палка, кол) (Горох)

5. Желтая курица
Под тыном дуется. (Тыква)

6. Стоит урода
Посреди огорода
На всех зла,
А всем мила. (Редька)

7. Сверху зелено

Снизу красно,
А в землю вросло. (Морковь)

8. Как надела сто рубах
Заскрипела на зубах.
(капуста)

9. Маленькая печка
С красными угольками
(гранат)

10. Маленький, горький,
Луку брат.
(чеснок)

11. Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.
(лук)

12. Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый – все довольны,
Так приятен он на вкус!
Что это за шар?
(арбуз)

13. Сижу на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед.
(вишня)

«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»

- Нарисуйте продукты, полезные для здоровья.

(Детям даётся картинка где изображён сервированный стол к обеду, но без продуктов)

Звучит музыка, дети работают.

10. Заключение.

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Соблюдайте все советы и тогда пищеварительная система будет в порядке!

ПАМЯТКА

- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед едой тщательно мойте руки
- Главное – не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Нужно есть разнообразную пищу.
- Булочек и сладостей есть поменьше.
- Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.
- Пища не должна быть сильно горячей.
- Нужно соблюдать режим питания.
- Обязательно перед школой завтракать.
- Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна.

**Желаю вам цветсти, расти
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.**