

Беседа на тему: "Для чего мы едим"



Воспитатель: Плужникова Н.А

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 занятия

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.

Воспитатель: 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
Завертелись, завертелись
Ниже опустились.
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:

- ❖ Главное не переедайте.
- ❖ Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
- ❖ Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- ❖ Не надо есть жирной, соленой и острой пищи.
- ❖ Овощи и фрукты – полезные продукты
- ❖ 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.