

Цикл бесед о здоровом питании

Беседа № 1.

Тема: «Что мы делаем, когда едим?»

Цель: Ознакомить детей с назначением и работой системы пищеварения. Воспитатель объясняет детям, что все живые существа питаются. Ребенку, как

и всякому человеку, необходимо определенное количество пищи, чтобы расти, развиваться, обеспечивать себя энергией.

Ты съел кашу или выпил стакан молока - и у тебя сразу прибавилось сил. Как ты думаешь почему?

Пища, которую мы съели, проходит сложный длинный путь:

Сначала мы ее пережевываем зубами во рту, затем глотаем и она продвигается по пищеводу в желудок. Желудок переваривает пищу, и она поступает в кишечник- это длинный- предлинный шланг. Он также переваривает пищу, которая наконец превращается в вещества, полезные нашему организму. Эти полезные вещества растворяются, попадают в кровь и разносятся по всему организму, обеспечивая необходимым питанием каждую частичку нашего тела.

Воспитатель с детьми рассматривает картинку, изображающую, как путешествует пища по нашему телу.

Воспитатель предлагает детям найти и пощупать у себя живот. Желудок находится с левой стороны- там, где оканчиваются ребра. Печень - соседка желудка, но находится справа. Кишечник расположен посередине. Путь по которому проходит пища – рот, пищевод, желудок, кишечник.

Чтобы переварить еду, которую ты съел, обязательно нужна вода. Без воды жить нельзя. Сколько нужно воды человеку каждый день? В прохладную погоду - не очень много. В жаркую погоду, летом, особенно если ты много

двигался, пить надо много. Суп, компот, чай, так же как вода, помогают усваивать пищу.

За столом во время еды нельзя смеяться, громко разговаривать, кричать с набитым ртом. Пищу нужно тщательно пережевывать, не торопиться, не проглатывать слишком большие куски. После еды нельзя бегать, прыгать, заниматься физкультурой, иначе можно принести большой вред своему организму.

Вопросы для запоминания:

Зачем человек ест? Для чего нужны зубы? Почему говорят: здоровые зубы - здоровое тело? Как нужно ухаживать за зубами?

Беседа № 2.

Тема: «Витамины и полезные продукты».

Цель: Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

Воспитатель рассказывает детям, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Спросить у детей, а что они знают о витаминах?

Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д.

Показывается рисунок тела человека и воспитатель рассказывает, на какие органы влияют те или иные витамины.

Витамин А – зрение,

Витамин В – сердце,

Витамин С – органы дыхания, укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам

Витамин Д – скелет, делает наши руки и ноги крепкими.

Воспитатель показывает картинки с продуктами, в которых содержатся основные витамины.

Задать детям вопрос: Что вы любите есть больше всего?

В чем разница между вкусным продуктом и полезным?

Какие названия витаминов вы знаете?

В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д.?

Теперь, ребята, вы всегда будете знать, какие продукты лучше всего употреблять:

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С, Д.

Беседа № 3.

Тема: «Здоровая пища»

Цель: Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Воспитатель предлагает детям назвать их любимую еду. Потом называет то, что любит сам. Обратить внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названных любимых блюдах: вкусный салат состоит

из овощей и сметаны, шоколад – из какао, молока, масла и сахара. Котлеты сделаны из курицы, (мяса, рыбы).

Подвести детей к мысли о том, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их

постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно вредны для здоровья. Разумеется, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Какие названия витаминов вы уже знаете?

В каких продуктах много витамина А, В, С, Д.?

Для чего нужны эти витамины?

Для чего особенно важен витамин А? В? С? Д?

Конспект занятия по теме:

«Витамины, полезные продукты и здоровый организм»

Цель: закрепить знания о пользе витаминов и их значения для здоровья человека. Вспомнить, как витамины влияют на организм человека».

Оборудование: карточки с буквами А, В, С, Д, цветные иллюстрации и картинки с изображением продуктов питания, силуэтное изображение тела человека со схемой воздействия витаминов на различные части организма.

Ход занятия:

Кто знает, что нужно организму, чтобы человек был здоров, рос и развивался?

-Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины.

Витамины очень важны для здоровья, их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д.

Детям дается рисунок тела человека. Вокруг расположены буквы – обозначающие витамины, содержащиеся в продуктах. От каждого витамина к определенным органам проходит линия лабиринта.

Проведите дорожки лабиринта и вы узнаете какой витамин больше влияет на тот или иной орган.

Витамин А- зрение.

Витамин В- сердце.

Витамин С- органы дыхания.

Витамин Д- скелет.

Давайте сделаем витаминную таблицу. Отберем картинки с продуктами, в которых содержатся основные витамины необходимые организму человека.

В каких продуктах содержится витамин А ?

(Дети выбирают нужные картинки)

В каких продуктах содержится витамин В ?

(Дети выбирают картинки)

В каких продуктах содержится витамин С ?

(Дети выбирают картинки)

В каких продуктах содержится витамин Д?

(Дети выбирают картинки)

Ребята, давайте вспомним, какие продукты необходимо употреблять.

Помни истину простую

Лучше видит только тот

Кто жуёт морковь сырую

Или сок черничный пьёт.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней – лучше жить.

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Ну а лучше есть лимон

Хоть и очень кислый он.

Ребята, какие из полезных продуктов вы любите?

Что будет, если питаться только одними сладостями?

Принимали вы когда-нибудь витамины в таблетках?

А теперь угадайте загадки про полезные продукты:

Красна девица,

Каменное сердце (вишня)

Был ребенок

Не знал пеленок

Стал стариком-

Сто пеленок на нем (капуста)

И зелен и густ

На грядке вырос куст

Начали щипать

Стали плакать и рыдать (зеленый лук)

Желтый Антошка

Вертится на ножке

Где солнце стоит

Туда он глядит (подсолнух).