

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средней общеобразовательной школы с.Старое Ермаково муниципального района Камышлинский Самарской области

***Беседы по теме: «Самые полезные продукты»***

**Цель:** формировать культуру здорового питания.

**Задачи:**

- ✓ продолжать знакомить детей с витаминами и их значением в жизни человека;
- ✓ закрепить знания детей о полезной и здоровой еде, о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день;
- ✓ продолжать учить выбирать самые полезные продукты;
- ✓ развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания;
- ✓ воспитывать сознательное отношение к выбору продуктов питания;
- ✓ активизировать в речи детей словарь по теме;
- ✓ закрепить обобщающее понятие «продукты питания»;
- ✓ совершенствовать умение образовывать относительные прилагательные;
- ✓ учить различать понятия «варить» - «жарить» - «печь»;
- ✓ развивать умение анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов;
- ✓ закреплять умение использовать в речи все пройденные виды предложений, отвечать на вопросы.

## ***I. Что такое здоровье?***

В старину говорили: «Здоровье – дороже золота», «Здоровье – ни за какие деньги не купишь», «Береги здоровье – смолоду». И это действительно так. Спросите у ребенка, как он думает, что такое здоровье?

Здоровый человек – это закалённый, выносливый, ловкий, сильный, жизнерадостный человек, который соблюдает правила личной гигиены и редко болеет.

Каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье?

Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

**Что нужно делать, чтобы быть здоровым?**

Спросите у ребенка, как он думает, что нужно делать чтобы быть здоровым? (Правильно питаться, соблюдать режим дня и правила личной гигиены, заниматься физкультурой, закаляться и много двигаться).

Скажите, человек может прожить без еды? (Ответы ребенка). Да, какое-то время может, но недолго. Ему необходимо каждый день питаться. Как только питание перестает своевременно поступать (на завтрак, обед, ужин), организм слабеет. Почему так происходит?

Дело в том, что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают организму расти и развиваться.

**Предложите ребенку отгадать загадки:**

- Здоровым будешь ты всегда, коль будет правильной (Еда)
- Будешь правильно питаться, будешь лучше (Развиваться)
- Полезные продукты (Овощи и фрукты)
- Чипсы, жвачка, сухари – это все твои (Враги)

Правильное питание – это очень важно для здоровья.

## **II. Какие бывают продукты питания?**

Прочитайте рифмовку:

*Жили - были масло, молоко, кефир,  
Сметана, творог, вкусный сыр.  
Конфеты, зефир, мармелад,  
Ирис, пастила, шоколад.  
Мясо, сало, колбаса.  
Булки, сушки и самса.  
Соки, овощи и фрукты,  
Называем их продукты,  
Называем их - еда.  
Очень любим их всегда!*

Спросите у ребенка, какие продукты питания перечислены в стихотворении.  
Спросите у ребенка:

**1. Что можно приготовить из молока?**

(Из молока можно приготовить масло, кефир, сметану, творог, сыр.)

Молоко, масло, кефир, сметана, творог, йогурт, сливки – что это?

(Это молочные продукты.)

**2. Что можно приготовить из мяса?**

(Из мяса можно приготовить колбасы, сосиски, котлеты, отбивные, гуляш.)

Мясо, ветчина, колбаса, сосиски, сардельки, котлеты, отбивные, гуляш – что это? (Это мясные продукты.)

**3. Догадайтесь, какие изделия можно купить в булочной?**

(В булочной можно купить хлеб, батон, булочку, пирожок, пирог, пирожное, торт.)

Хлеб, батон, булочка, пирожок, пирог, пирожное, торт – это что?

(Это хлебобулочные изделия (мучные изделия).)

Предложите ребенку повторить и перечислить продукты по отделам, молочный отдел, хлебобулочный отдел, мясной отдел и т.д.

### **III. Приготовлении пищи из продуктов.**

Перед употреблением некоторые продукты надо: сварить, пожарить, испечь. Подумай, какие продукты соответствуют этим трём понятиям?

- Варят *что?* (сосиски, картофель, макароны в кастрюле.)
- Жарят *что?* (котлеты, рыбу, картошку на сковороде.)
- Пекут *что?* (пирог, булочки, хлеб в духовке.)

Загадайте загадку:

***Скажите, кто так вкусно  
Готовит щи капустные,  
Пахучие котлеты,  
Салаты, винегреты,  
Все завтраки, обеды? (Повар)***

Предложите ребенку немножко поиграть «Как выглядит повар» «Сегодня мы побудем в роли повара. И для этого нам необходимо привести себя в порядок. Нужно засучить рукава. Для чего мы это делаем? (*чтобы не испачкать одежду, чтобы рукава не мешали при работе*). Теперь одеваем фартуки. Для чего? (*чтобы не испачкать одежду*). А ещё на голову нужно надеть косынку или колпак. Как думаешь, зачем мы надеваем головной убор? (*чтобы не мешали волосы, чтобы волосы не попали в еду*).

### **IV. «Какое это блюдо?»**

Повара готовят каши, супы, компоты, варенье и еще десерт. Предложите ребенку вспомнить какие каши можно приготовить?

- Какую кашу можно приготовить из манной крупы? (из манной крупы можно приготовить манную кашу.)
- Какую кашу можно приготовить из риса? (из риса можно приготовить рисовую кашу.)
- Какую кашу можно приготовить из пшена? (из пшена можно приготовить пшенную кашу.)
- Какую кашу можно приготовить из гречневой крупы? (из гречневой крупы можно приготовить гречневую кашу.)
- Какой бульон можно приготовить из мяса? (из мяса можно приготовить мясной бульон.)

- Какой суп можно приготовить из овощей? (из овощей можно приготовить овощной суп.)
- Какой суп можно приготовить из рыбы? (из рыбы можно приготовить рыбный суп (уху).)
- Какое варенье можно сварить из малины? (из малины можно сварить малиновое варенье.)
- Какое варенье можно сварить из вишни? (из вишни можно сварить вишневое варенье.)
- Какое варенье можно сварить из клубники? (из клубники можно сварить клубничное варенье.)
- Какое варенье можно сварить из смородины? (из смородины можно сварить смородиновое варенье.)

## V. Правильное питание

Предложите ребенку поиграть в игру «Полезный – неполезный». Если продукт полезный, хлопни в ладоши и громко скажи «Да!», если неполезный, тогда топни и скажи «Нет!»

*Кто даст правильный ответ,*

*Что полезно, а что нет?*

- Яблочный сок (Да)
- Пепси, лимонад (Нет)
- Жареные семечки (Нет)
- Сахар - рафинад (Нет)
- Пирожки горячие (Да)
- Чипсы хрустящие (Нет)
- Молоко и каша (Да)
- Фрукты, простокваша (Да)

Молодец, ты отлично справился с заданием!

Выросли на грядке веселые ребятки:  
 Морковка, Помидоры, Редиска и Чеснок,  
 Свекла, Картошка, Репа и толстый Кабачок.  
 Столько разных овощей!  
 Для здоровья кто важней?  
 Будет вкусным супчик, кашка хороша,  
 Салат и винегретик – во всём своя душа,  
 Во всём свой вкус и запах,  
 Во всём свой витамин...  
 А что это такое?  
 Давайте поглядим!

Очень важны для здоровья витамины, которые содержатся в полезных продуктах. Какие из них вы знаете? (А, В, С, D).

**Витамин А** Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен, витамин А! Витамин А содержится в моркови, салате, капусте, груше, а еще в рыбе, в болгарском перце, в яйцах.

Помни истину простую –  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок.

**Витамин В** Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите плакать по пустякам, вам нужен витамин В. Он есть в зеленом горошке, мясе, сыре, молоке, хлебе.

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен вам –  
И не только по утрам.

**Витамин С** Если вы хотите реже простужаться, быть здоровыми, быстрее выздоравливать после болезни вам нужен витамин С. содержится в лимонах, черной смородине, апельсинах, клубнике, луке, капусте, редисе.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

**Витамин D** вырабатывается под воздействием солнечных лучей.

Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный – надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней – лучше жить!

Правильное питание – залог здоровья, одна из основ здорового образа жизни. Во-первых, питание должно быть разнообразным: надо есть овощи и фрукты, мясо и рыбу, не забывать о кашах.

Во – вторых, есть нужно не торопясь, тщательно пережевывая пищу.

В – третьих, есть всегда нужно в одно и то же время: тогда организм лучше усваивает полезные вещества.