

Беседы по теме: «Продукты питания»

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, простокваши (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.