

Разговор о правильном питании



Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.



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.

Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

Мы за здоровое питание!

- Жиры, масла и сладости – умеренно
- Молоко, йогурты и сыр – 2-3 части
- Овощи 3-5 частей

● Жир (в составе пищи и добавленный)
▲ Сахар (добавленный)

Пирамида питания

ПОЛЬЗА ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ



Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.



Правильное питание - основа здорового образа

Давайте поговорим о еде современных подростков. Предпочтение отдается чипсам, сухарикам, газированным напиткам и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим?



Рекомендации правильного питания



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;

