

## **БЕСЕДЫ С ДЕТЬМИ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**

### **Беседа с детьми 4-5 лет на тему «Из чего варят кашу и как сделать ее вкусной?»**

**Цель:** Сформировать у детей представление о пользе и разнообразии каш.

**Материал:** Колоски злаков; тарелочки с крупой; добавки к каше: варенье, сухофрукты, фрукты, орехи, шоколад; тарелки с кашей – на каждого ребенка.

**Ход беседы:**

Воспитатель. Дети, что мы часто едим на завтрак?

Дети. Кашу.

Воспитатель. Какую кашу вы любите? (Ответы детей). Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»? О ком так говорят?

Дети. Так говорят о слабых.

Воспитатель. Правильно. Каша – полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным. В Древней Руси специальные каши варились в честь любого важного события. У русских князей существовал обычай варить кашу в знак примирения врагов. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним кашу не сваришь». А вы знаете, из чего варят каши? (Ответы детей).

Кашу варят из крупы. А из чего получается крупа, вы узнаете, если отгадаете загадку.

В землю теплую уйду,  
К солнцу колоском взойду.  
В нем тогда таких, как я,  
Будет целая семья. (Зерно).

Воспитатель. Крупа получается из зерен. Послушайте рассказ о зернышке.

Посадили весной в землю маленькие зернышки. Вскоре из них появились зеленые ростки. Земля, вода и солнце помогали им расти. В конце весны на каждом ростке появился колосок с маленькими зернами. Все лето колоски набирались сил и наливались. Зерна в них пожелтели, стали крупнее. Осенью колоски собрали и обмолотили. Из зерен сделали крупу, из которой можно было варить кашу.

Давайте поиграем. Я буду показывать колоски, и загадывать загадки. Вам надо отгадать загадку и показать блюдечко с нужной крупой.

Черна, мала крошка.

Соберут немножко,  
В воде поварят,  
Кто съест – похвалит. (Гречка).

Как во поле, на кургане,  
Стоит курица с серьгами. (Овес).

В поле метелкой,  
В мешке – жемчугом. (Пшеница).

Воспитатель. Молодцы. А теперь поиграем в игру «Отгадай и назови». Я буду показывать колоски, а вы должны назвать растение, крупу, которую делают из его зерен, и кашу из этой крупы.

- Колосок – просо; крупа – пшено; каша – пшенная.
- Пшеница – манка – манная.

• Пшеница – пшеничная – пшеничная.

• Овес – овсяная – овсянка.

• Гречиха – гречка – гречневая.

Воспитатель. Молодцы. Хотите еще поиграть? (Дети соглашаются).

**Игра «Курочки и петушки».** На тарелке вперемешку лежат бобы, горох, семена гречихи и манная крупа. Сначала надо выбрать бобы, затем горох и гречку.

Дети выполняют задание.

Воспитатель. Что осталось на тарелке?

Дети. Манная крупа.

Воспитатель. Правильно. Какую кашу можно сварить из этой крупы?

Дети. Манную.

Воспитатель. Есть такая поговорка: «Кашу маслом не испортишь». Но в кашу можно добавлять не только масло, но и ягоды, фрукты, изюм, варенье, шоколад. А кто не любит очень сладкую кашу, можно добавить в нее орехи.

У воспитателя на столе стоит кастрюля с теплой манной кашей.

Воспитатель. Сейчас я каждому дам тарелку с кашей, а вы добавите в нее что хотите: яблоки, бананы, изюм, варенье, орешки – и попробуете.

Дети пробуют кашу, обмениваются впечатлениями – кому с какой добавкой больше понравилось.

Воспитатель. Теперь вы знаете, как сделать кашу вкусной.

### **Беседа с детьми 6-7 лет на тему «Правильно ли Вы питаетесь?»**

Форма проведения: тематическая беседа с детьми с элементами ролевого диалога

Цель: демонстрация детям значимости их физического и психического здоровья.

Задачи:

Оборудование: плакат с изображением пирамиды правильного питания.

**Ход беседы:**

Прежде чем начать нашу беседу, я задам вам несколько вопросов, ребята, а вы ответите на них, подняв руку. Вы любите болеть? Почему?

Значит, здоровым быть лучше. А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье вообще? Как вы его понимаете и зачем нам нужно здоровье?

А кто из вас считает себя здоровым? Почему? Как вообще определить, здоровы ли мы или нет? Что мы с вами можем назвать показателями здоровья? Внешний вид, хорошее самочувствие, настроение. Ребята, а от чего же зависит наше здоровье?

От образа жизни, режима работы и отдыха, занятий спортом и от того, чем мы питаемся и как мы питаемся.

Сегодняшний наш разговор мы посвятим тому, что более всего оказывает влияние на наше здоровье – правильному питанию.

Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны? Что вы предпочтете на завтрак - гамбургер и кока-колу или овсяную кашу и фруктовый сок? На обед - щи с говядиной и компот или картошку фри со свиной под соусом и черный кофе? На полдник - творог, банан и ряженку или курицу-гриль и чипсы с фантой? На ужин - рыбу с

овощным салатом и чай или лапшу быстрого приготовления с мясным полуфабрикатом, сникерс и чайный напиток?

Любителям чипсов, сухариков, кетчупов, майонезов, газированных напитков, хот-догов, гамбургеров, картошки фри, которые содержат множество очень вредных веществ, следует знать, что быстрая еда, с красивым названием "Фаст Фуд", не просто вредна для нашего организма, а просто очень опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. При сомнительных плюсах фаст фуда - быстроте приготовления и его особенном вкусе - он обладает рядом несомненных и очень серьезных минусов. Наш желудок и кишечник не приучены к такой пище, жирной и тяжелой. Она не содержит никаких полезных веществ, она очень жирная, содержит много калорий. Куда легче и полезней для нашего организма употреблять в пищу то, что веками ели наши предки - каши из различных круп, первые блюда на обед и множество своих овощей и фруктов. Частое употребление быстрой пищи чревато возникновением сердечных заболеваний, аллергии, ожирения, диабета, расстройством желудка и печени, таких заболеваний как гастрит, панкреатит, язва и рак желудка и кишечника.

Недаром большая часть населения США страдает от ожирения, ведь фаст фуд давно стал частью их повседневной жизни и настолько же самой собой разумеющейся, что он уже считается такой же полноценной едой, как и пища домашнего приготовления.

Таким образом, ребята, не только ваше здоровье, но и внешний вид напрямую зависит от того, что, в каких количествах и как вы едите.

Как мы должны питаться, чтобы быть здоровыми?

Ответ на этот вопрос один - это здоровое питание, самый верный способ быть здоровым.

Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к следующей пирамиде.

В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола (ржаной хлеб, хлеб с отрубями). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки. В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: овсяная, гречневая, рисовая, пшенная. Все эти продукты содержат грубую клетчатку, которая просто необходима для нашего кишечника.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи.

Ягоды, фрукты и овощи - настоящий клад витаминов.

В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов. Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного употребления мясных блюд. Почки, печень, сердце и легкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в

организме, что приводит к преждевременному старению. Правильно употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные полуфабрикаты включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, рыба быстрее усваивается. В ней содержатся жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк, которые повышают сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция. Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

Молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. А в кефирах и йогуртах к тому же содержатся полезные бифидобактерии, формирующие иммунитет человека.

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места. Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли и сахара приводит к болезням и ожирению. Любители сахара рискуют испортить себе зубы. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: вместо сахара, тортов, конфет, например, полезнее кушать джемы и фрукты.

Организм ребенка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается. Именно поэтому очень важно следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали сегодня? Какой еде нужно отдавать предпочтение? Как нужно питаться?

### **Беседа с детьми 5-6 лет на тему «Где найти витамины?»**

**Цель:** Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

**Материал:** Карлсон (игрушка); баночка квашеной капусты; сухофрукты на тарелках – на каждого ребенка; лук, чеснок.

**Ход беседы:**

Воспитатель. Сегодня к нам в окно залетел удивительный человечек. Угадайте, кто это? Смешной человечек

На крыше живет.

Варенье он любит,

Конфеты и мед.

Дети. Карлсон!

Воспитатель (показывает куклу - Карлсона). Конечно же, Карлсон. Но мне кажется, что он какой-то грустный, вялый.

Карлсон (за него говорит воспитатель). Здравствуйте, ребята.

Воспитатель. Карлсончик, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

Карлсон (грустно). Да что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить. Хочется все время спать, лежать на своем любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам!

Воспитатель. А ешь ты с аппетитом?

Карлсон. Нет у меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть – не хочу и все!

Воспитатель. Так, все ясно! У тебя, дорогой Карлсончик, нехватка витаминов.

Карлсон. А что такое витамины?

Воспитатель. Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным – таким, как ты сейчас.

Карлсон. А где же я возьму витамины?

Воспитатель. Давайте попробуем помочь Карлсону. Мы ведь знаем, что очень много витаминов.... Дети, где?

Дети. В овощах, ягодах и фруктах!

Воспитатель читает сказку Н. Ю. Чуприной «Маша и фруктовый сад».

Воспитатель. Но когда овощи и фрукты долго хранятся, витаминов в них становится меньше. Где взять витамины весной?

Дети. Можно вырастить на подоконнике свежую зелень, например лук.

Карлсон. Лук? Да я ел один раз – горький, невкусный, да еще в носу щиплет и слезы текут.

Воспитатель. В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Есть даже такая поговорка: «Лук от семи недуг».

Карлсон. Надо же, какой он полезный. Теперь вы отгадайте, что это: маленький, горький, луку брат.

Дети. Чеснок!

Карлсон. Да, угадали. А он тоже полезный?

Дети рассказывают о пользе чеснока.

Карлсон. Я понял, понял! Теперь буду есть только лук и чеснок.

Воспитатель. Карлсон, нет такого продукта, который содержал бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи. Отгадайте загадку.

Что за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я .....

Дети. Капуста!

Воспитатель. Знаешь, Карлсон, в капусте до конца зимы сохраняется много витаминов. Много их и в квашеной капусте. Попробуй, она очень вкусная и полезная. Раньше моряки, отправляясь в дальнее плавание, обязательно брали с собой бочки с квашеной капустой.

Угощает Карлсона и детей квашеной капустой.

Карлсон. О-о.... Я чувствую, что сил у меня прибавилось. И настроение стало лучше! Я-то ел чипсы, тортики, пил газировку, не знал, что бывают продукты полезные и необходимые.

Воспитатель. Много витаминов содержится в сухофруктах.

Карлсон. Знаю, знаю. Сухофрукты – это изюм.

Воспитатель. И не только. Давайте поиграем.

Дети и Карлсон пробуют на вкус сухофрукты и отгадывают, из каких фруктов они приготовлены, разгадывают кроссворд «Сухофрукты».

Карлсон. Спасибо, у меня уже очень хорошее настроение! Полечу на рынок, куплю лук, чеснок, овощей, фруктов и конечно, сухофруктов.

Воспитатель. А мы тебе, Карлсончик, подадим баночку квашеной капусты. Ешь и не болей!

Карлсон благодарит детей и улетает.

*Приложение.*

*Н. Ю. Чуприна*

## МАША И ФРУКТОВЫЙ САД

Жила-была девочка Маша. Каждое утро она приходила в свой фруктовый сад, где росли разные деревья и кустарники. Яблони, вишни, сливы, черноплодная рябина, облепиха, шиповник, крыжовник, красная и черная смородина встречали маленькую хозяйку шелестом листьев.

Маше нравилось гулять в саду, ухаживать за деревьями и кустарниками, поливать и удобрять их.

Однажды Маша заболела. У нее поднялась температура, горло покраснело, и стало больно глотать. Забеспокоились деревья и кустарники, задумались, как помочь девочке. Пролетающий через сад ветерок прошептал, что помочь их любимице могут их плоды. Ягоды шиповника, черной и красной смородины богаты витаминами, которые помогут Маше справиться с болезнями. А чай с вкусным и полезным малиновым вареньем снизит температуру и уменьшит боль в горле. Утолить жажду и улучшить аппетит помогут компоты: яблочно-вишневый, грушевый, сливовый.

Обрадовались деревья и кустарники, расправили ветки, зашелестели листочками. Услышала их шум Маша мама и сразу догадалась, что хотят сказать питомцы ее дочери. Приготовила она настой шиповника, заварила чай с малиной, напоила Машу.

Поела девочка ягоды черной и красной смородины, выпила полезный компот и сразу почувствовала себя лучше.

На следующий день Маша вышла в свой любимый фруктовый сад. Она поблагодарила деревья и кустарники за помощь. Долго шелестели они листвой, радуясь выздоровлению девочки.