**Беседа Правильное питание – залог здоровья**

**Цель**: - создать условия для систематизации знаний о правильном питании и влиянии его на организм человека;

- корригировать мышление на основе упражнений в классификации;

 - воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** мультимедиа, презентация; карточки с набором слов продуктов, карточки силуэта человека, сигнальные карточки; цветные карандаши.

Сл. 1 **Ход беседы**

1. **Организационный момент**

**-** приветствие

 **II**. **Введение в беседу**

Сегодня у нас беседа на очень серьезную тему. Но прежде чем объявить тему нашей беседы, я задам вам несколько вопросов, а вы ответите на них, подняв руку.

Сл. 2

1. ***Вопросы беседы:***

- Вы любите болеть?

- Почему?

Значит, здоровым быть лучше.

- От чего зависит здоровье человека?

Здоровье человека зависит не только от наследственности, образа жизни, окружающей среды, но и от правильного и полноценного питания.

Сл. 3

***Вопрос беседы:***

Сл. 4

- Для чего человеку еда?

Подсказка



И так человеку нужна еда чтобы, расти, двигаться, развиваться и т.д.

Все это зависит от правильного питания

1. **Основная часть**

Наверно вы уже догадались, как называется тема нашей сегодняшней беседы.

**Сл. 5 Тема беседы «Правильное питание – залог здоровья!»**

1. **Рассказ воспитателя**

**Сл. 6** Древнегреческий философ Сократ сказал:

« **Мы живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить**».

**Сл.7 Тема беседы «Правильное питание – залог здоровья!»**

 Питание – обязательное условие для нашей жизни. Без еды человек не может жить. С едой мы получаем питательные вещества, необходимые для работы мозга, сердца, легких, мышц и других органов.

 Еда обеспечивает наш организм энергией, которая содержится в продуктах питания. А еще здоровье зависит от того, как быстро и часто мы едим, насколько тщательно пережевываем пищу. Поэтому, чтобы быть здоровым, нужно знать правила питания.

 Система, которая обеспечивает полноценную жизнедеятельность нашего организма – называется  **рациональное питание**

**Сл. 8**  - А что такое «рациональное» питание?

- Это правильно организованная и своевременная поставка организму хорошо приготовленной и вкусной пищи, которая содержит оптимальное количество разных питательных веществ, необходимых для развития и деятельности человека.

**Сл.9**

 «Кто до ста лет хочет жить, тот питаться должен правильно уметь» – говорит народная поговорка.

**3. Давайте вспомним все, что вы знаете о питании.**

- Сколько раз в день нужно есть?

- Какой должна быть пища?

- Почему важно придерживаться режима в питании?

- Как нужно есть пищу?

**Сл. 10**  **4. Составление правил питания.**

- Есть нужно 4 раза в день понемногу и в один и тот же час.

- Пища должна быть разнообразной и состоять из различных продуктов.

- Есть нужно правильно, хорошо пережевывая. Пренебрежение этому правилу ведет к желудочно-кишечным заболеваниям.

- Во время еды нельзя отвлекаться, заниматься другими делами. Это снижает аппетит и ухудшает усвоение продуктов.

- Нельзя переедать. Переедание – причина многих заболеваний.

1. Главное – не переедайте.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
4. Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.
5. После приёма пищи уберите за собой, поблагодарите маму, бабушку, работников столовой и др. за вкусный завтрак, обед и т.д.
6. Не разговаривайте и не читайте во время еды.
7. При пережевывании пищи не раскрывайте широко рот и не чавкайте.

**5. Какая пища полезна для человека?**

 В природе не существует какого-то одного продукта, который бы мог удовлетворить потребности организма человека в определенном количестве питательных веществ. Вот почему только комбинация продуктов может обеспечить организм всеми необходимыми веществами.

- Что же нужно нашему организму для жизни?

- Какие питательные вещества?

Сейчас мы попытаемся найти ответы на эти вопросы.

**Сл. 11** Для нормального развития и жизнедеятельности нашему организму нужны:

**белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, микроэлементы и обыкновенная вода.**

Какую работу делают они в нашем организме?

 **Сл. 12 Белки** – это строительный материал для нашего тела. Наши мышцы, кровь, внутренние органы, волосы, ногти и кожа- это все белки.

- Каким будет человек, если у него в организме будет недостаточное количество белков?

( Торможение роста человека, слабость мышц, отсутствие защиты организма от внешней среды ).

**Сл. 13 Жиры**- источник энергии.

**Сл. 14 Углеводы** – обеспечивают нормальную работу мышц, сердца и печени.

**Сл. 15 Витамины** – органические вещества, которые поступают с едой в организм человека, необходимые для нормального обмена веществ и жизнедеятельности.

**Сл.16 Минеральные вещества** принимают участие в создании и укреплении костей человека.

**Сл.17**  **6. Какие продукты полезны для организма человека?**

Обратите внимание на экран.

Ваша задача определить, какие продукты полезные, какие вредные.

(отвечать вы будете с помощью сигнальных карточек).

**Сл.18**

**Дополнительное упражнение**

У вас на парте конверт. В нем находиться набор слов, которые относятся к продуктам питания.

Ваша задача выбрать те слова, которые, по вашему мнению, более полезны. Выбор нужно пояснить.

**Набор слов:** пироженное, чипсы, помидор, мороженое, батон, колбаса, молоко, яблоко, сыр, рыба, масло сливочное, масло подсолнечное, капуста, лимон, кириешки, петрушка, конфеты, сметана, яйца.

**Сл.197. Витамины – полезны для ребенка.**

 Витамины нужны для нормального роста и развития детского организма.

**Витамин А** обеспечивает рост, помогает нормальному зрению. Его много в моркови, масле, сыре, помидорах, зеленом луке, рыбьем жире.

**Витамин В** нужен для умственного и физического труда, улучшения пищеварения. Он содержится в ржаном хлебе, крупах, фасоли, мясе.

 **Витамин С** предотвращает простуду, улучшает кровообращение, укрепляет зубы. Его много в капусте, картофеле, помидорах, луке, чесноке, лимоне, шиповнике.

**Витамин Д** укрепляет кости .Он есть в молоке, рыбьем жире.

- Правильно ли поступает тот ребенок, который есть только те продукты, которые ему нравятся?

- Нужно ли отказываться от масла, мяса, яиц?

**Выводы:** продукты нужно употреблять разнообразные, но больше есть овощи и фрукты. Употребление некоторых продуктов нужно ограничить. Это сахар, жир, соль, мясо, масло, конфеты.

**Сл.20 8. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ:**

- От чего зависит здоровье человека?

- Для чего человеку еда?

- Какие основные правила питания?

- Что такое «рациональное» питание?

- Что такое витамины? Зачем они нужны нашему организму?

- Из каких питательных веществ состоит пища?

- Почему нужно есть только свежеприготовленную пищу?

**Сл.21**

А теперь, чтобы узнать, как вы представляете человека, который применяет

в жизни правила правильного питания, я хочу дать вам задание.

У каждого из вас на парте лежит рисунок человечка.

Ваша задача дорисовать то, что вы считаете необходимым для человека, который использует правило здорового питания.

**9. Итоги беседы.**

Давайте с сегодняшнего дня пересмотрим своё отношение к питанию – важнейшему фактору здоровья человека, чтобы оставаться здоровыми для добрых дел на нашей прекрасной Земле.

Будьте здоровыми!

Становитесь здоровыми!

Оставайтесь здоровыми!

Сегодня я понял…

Мне еще нужно …

Я буду обязательно…

Дома я обязательно расскажу о…

**Сл.22 Рефлексия.**

• Я хочу быть здоровым!

• Я могу быть здоровым!

• Я буду здоровым!

**Сл.23** Желаем всем здоровья и хорошего настроения!