**Беседа о правильном питании (для 1-2 го класса)**

**Цель**: познакомить детей с правильным питанием, как залогом физического здоровья.

**Задачи:**

* знакомство учащихся с использованием овощей, фруктов, злаков;
* развивать память, мышление, устную, связную речь;
* формировать умение работать в группах.

**Орг. момент**: приветствие.

**Вводная беседа:**

Каждый человек должен получать полноценное сбалансированное питание. В этом случае без овощей не обойтись. В среднем взрослый человек должен употреблять 500-600 граммов овощей.

«Без овощей нет пищеварения»,-утверждают ученные. В овощах много минеральных солей, органических кислот, эфирных масел, пектинов и, конечно, витаминов. Огромная польза этих продуктов в том, что они содержат столь необходимые организму пищевые волокна - клетчатку, являющуюся неотъемлемым компонентом здорового питания. Именно она гарантирует хорошее пищеварение и настроение, защищает от ряда заболеваний. Благодаря тому, что фрукты содержат сахарозу, они являются прекрасными заменителями сладостей, причем в натуральном виде. Любое печенье, конфету или пирожное легко можно заменить фруктами или даже сладкими овощами, такими как кукуруза, тыква, сладкий картофель или свекла. Овощи и фрукты содержат большое количество воды, способной дополнить до нормы то количество воды, которые мы выпиваем за день. Просто запомните, что даже если вы по какой-то причине не можете выпить необходимое вашему организму количество воды – постарайтесь в течение дня есть фрукты и овощи.

Растения всегда играли значительную роль в питании русских людей. Рецепты, дошедшие до нас, проверены веками и дают прекрасные сочетания по вкусу, по сочетанию ценных веществ.

Основа пищи – хлеб. А как полезны похлебки, супы, тюри.затирухи с использованием репы, капусты, чечевицы, круп, трав! А каши из овса, ячменя, проса, бобовых. Их томили в печах, где они распаривались и приобретали свой оттенок. Россия дала миру сотни лучших изделий: блины гречишные, морковные, овсяные, пироги с капустой, репой, картошкой, крапивой. Десятки видов квасов!

**Задания для групп:**

**1**.**Составление таблицы- схемы.** (Учащиеся самостоятельно в группах составляют таблицу, вносят те растения, которые растут в поле, огороде, саду).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Поле** | **Огород** | **Сад** |
| ячмень | кабачок | смородина |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Проверка: дети называют сначала фрукты, затем овощи, а потом – злаки.

**2.** **Узнай овощ или фрукт.**

От каждой группы выходят по одному ученику. Стоя лицом к классу, руки за спиной, детям раздаются овощи и фрукты. Они определяют, что им дали, называют и показывают.

**3**. **Викторина «Для самых любознательных»**

* Какой царь завез картофель в Россию?
* Какие злаки были сорняками?
* Какое растение называют «маис»?
* Какое растение называют вторым хлебом?
* Какой обитатель огорода был Золошкиной каретой?
* Кто написал произведение, в котором главные герои фрукты и овощи?
* Сок какого овоща, смешанного с медом, является эффективным средством от кашля?
* Какой овощ посадил дед в русской сказке?
* Какая бывает капуста?