

Беседа Правильное питание – залог здоровья

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

- корректировать мышление на основе упражнений в классификации;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

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.

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.

Вопрос беседы:

- Для чего человеку еда?

Подсказка

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

Все это зависит от правильного питания

3. Основная часть

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

Тема беседы «Правильное питание – залог здоровья!»

2. Рассказ воспитателя

Древнегреческий философ Сократ сказал:

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

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*

- 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.

«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?

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.

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?

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).

Жиры- источник энергии.

Углеводы – обеспечивают нормальную работу мышц, сердца и печени.

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

Минеральные вещества принимают участие в создании и укреплении костей человека.

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).

Дополнительное упражнение

У вас на парте конверт. В нем находится 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.

7. 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 ест 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.

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?

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...

Рефлексия.

- Я хочу быть здоровым!
- Я могу быть здоровым!
- Я буду здоровым!

Желаем всем здоровья и хорошего настроения!