

Беседа на тему: «О правильном питании и пользе витаминов».

Цель: Учить детей заботиться о своём здоровье. Познакомить ребят с понятием «витамины». Расширить и закрепить знания о влиянии витаминов на здоровье человека.

Задачи:

Дать представление о витаминах и продуктах, в которых содержится их наибольшее количество. Познакомить детей с группами витаминов, объяснить, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении для здоровья человека. Воспитывать у детей потребность в сохранении своего здоровья. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь.

Ход беседы:

Воспитатель: Вчера вечером я услышала разговор кукол в кукольном уголке в детском саду. Кукла-мама рассказала, что её куклы-детки стали чаще болеть. Почему? Потому что им не хватает витаминов.

Я вам открою один важный секрет. Оказывается, в некоторых продуктах живут витамины. Витамины – это маленькие вещества, которые защищают от болезней и делают нас сильными и ловкими. Если в организме мало витаминов, то человек может заболеть разными болезнями, становится вялым и грустным.

А что это такое, витамины?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, ребята! Витамины – это такие вещества, которые помогают нам расти, защищают от болезней и делают нас сильными и ловкими. Если в пище мало витаминов, то человек может заболеть разными болезнями, становится вялым и грустным. Ребята! Давайте поговорим о том, какие бывают витамины.

Витамин А – он содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке. Он очень важен для зрения. Повышает внимание, укрепляет иммунитет.

Витамин группы В - в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице. Он необходим человеку при физической работе, сохраняют здоровыми кожу, ногти, волосы, улучшают аппетит.

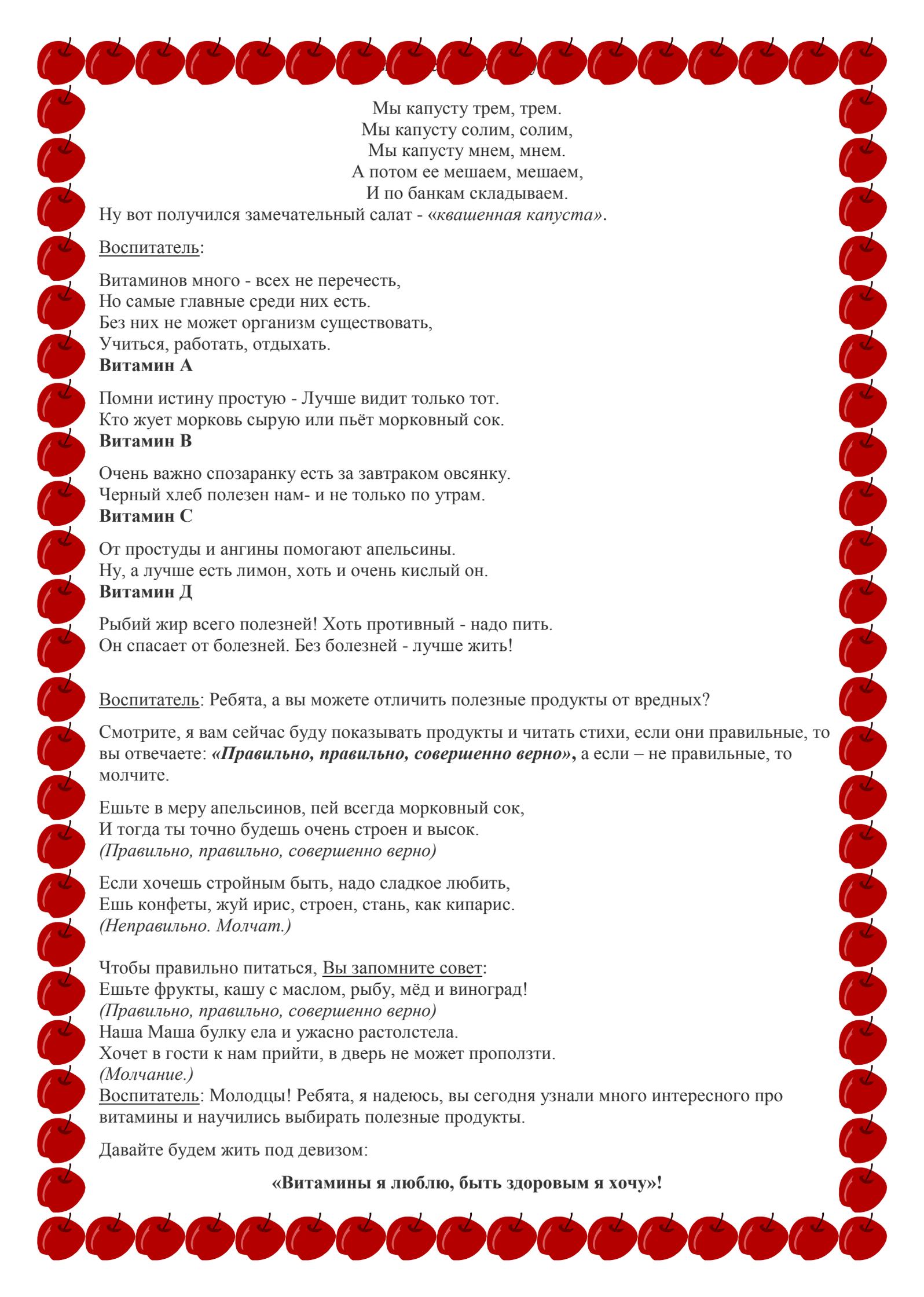
Витамин С – есть в цитрусовых, капусте, луке, редисе, смородине. Укрепляет иммунитет, защищает организм от простуды и гриппа.

Витамин Д – это солнце, рыбий жир (*важен для костей*). Прежде всего, важен для роста и развития костей и здоровья зубов.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? Ответы детей.

Воспитатель: Правильно! Очень полезны сырые овощи и фрукты: в них много витаминов. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья. Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти. Я предлагаю вам приготовить витаминный салат.

Физминутка: «Капуста»



Мы капусту трем, трем.
Мы капусту солим, солим,
Мы капусту мнем, мнем.
А потом ее мешаем, мешаем,
И по банкам складываем.

Ну вот получился замечательный салат - «*квашенная капуста*».

Воспитатель:

Витаминов много - всех не перечесать,
Но самые главные среди них есть.
Без них не может организм существовать,
Учиться, работать, отдыхать.

Витамин А

Помни истину простую - Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам- и не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон, хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней! Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней. Без болезней - лучше жить!

Воспитатель: Ребята, а вы можете отличить полезные продукты от вредных?

Смотрите, я вам сейчас буду показывать продукты и читать стихи, если они правильные, то вы отвечаете: «**Правильно, правильно, совершенно верно**», а если – не правильные, то молчите.

Ешьте в меру апельсинов, пей всегда морковный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
(*Правильно, правильно, совершенно верно*)

Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить,
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань, как кипарис.
(*Неправильно. Молчат.*)

Чтобы правильно питаться, Вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мёд и виноград!
(*Правильно, правильно, совершенно верно*)

Наша Маша булку ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.
(*Молчание.*)

Воспитатель: Молодцы! Ребята, я надеюсь, вы сегодня узнали много интересного про витамины и научились выбирать полезные продукты.

Давайте будем жить под девизом:

«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!»