

Беседа для детей «Правильное питание», 1в кл

Цель: знакомство учащихся с правильным питанием и необходимыми правилами употребления пищи.

Задачи: познакомить учащихся с некоторыми правилами правильного питания, режимом употребления пищи, объяснить значение каши в пищу, овощей и ягод.

Ход беседы.

Здравствуйте, ребята!

Сегодня я вам расскажу о правильном питании. Ребята, вы знаете, какие бывают полезные продукты?(Дети отвечают) А среди этих продуктов есть ваши самые любимые?(Слушаем ответы детей)

Ребята, что нужно сделать перед тем, чтобы съесть морковку?(Ответы детей) Правильно, надо сначала вымыть и почистить морковку, только после этого ее можно есть. И еще, всегда надо мыть руки перед едой. Есть еще правило, имейте в виду: на улице вообще есть не следует. Почему?(Дети дают свои ответы и предполагают, что на улице пыльно и грязно) Как вы думаете, мороженое можно есть на улице?(Слушаем ответы детей) Только если оно продается в упаковке.

Скажите мне, важные правила как правильно есть.(Дети высказываются). Итак:

перед едой мой руки с мылом;

фрукты и овощи надо хорошо мыть;

есть небольшими кусочками, тщательно пережевывая с закрытым ртом;

во время еды не разговаривай и не читай;

не передай! Ешь в меру.

А вы выполняете эти правила? Молодцы!

А сейчас, ребята, я вам расскажу об удивительных превращениях пирожка. Вы берете пирожок и откусываете кусочек. Что же происходит, когда мы едим? Во рту кусочек пищи смачивается слюной и пережевывается зубами. Пирожок разжевали и проглотили. Он попал в желудок. Потом кашица движется дальше. Там все полезные вещества впитываются, а ненужные удаляются. Превращения пирожка занимают несколько часов. Поэтому через определенное время мы опять хотим есть – это значит, что организму нужна пища. Вот почему надо есть регулярно, желательно в одно и то же время. Запомните: перерыв между

едой не должен быть больше трех часов, а значит лучше есть понемногу пять раз в день.

Ребята, как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел?» (Дети высказываются) Правильно. Каша – это полезная еда, которая поможет вам стать здоровыми и сильными. Вы можете есть ее на завтрак. А вы знаете из чего варят каши? (Дети отвечают)

Я расскажу вам о приключениях зернышка.

Посадили весной в землю маленькое зернышко. Сначала появился росточек, потом он превратился в колосок. Все лето колос рос, набирался сил. В колоске стало много зернышек. Почему их стало много? Земля, солнце, вода. Тепло помогли маленькому зернышку превратиться в сильный колос, полный новых зерен. А в них много полезных питательных веществ. Осенью колоски собрали, обмолотили – достали зерна. Из зерен сделали крупу, а из крупы можно сварить кашу.

А теперь попробуйте отгадать загадки:

В землю теплую уйду,

К солнцу колосом взойду,

В нем тогда таких, как я,

Будет целая семья. (зерно)

Золотист он и усат,

В ста карманах – сто ребят. (колос)

Что две недели зеленится,

Две недели колосится,

Две недели отцветает.

Две недели наливают,

Две недели подсыхает. (пшеница)

Следующее задание: Отгадайте, из каких растений, зерен и круп получились манная, пшенная, гречневая, овсяная и пшеничная каша. (Дети начинают отгадывать и вписывают слова-отгадки в таблицу. Жирным шрифтом выделено название каши, а наклонным то, что дети должны вписать)

Растения Зерно, крупа Каша

просо пшено пшенная

пшеница манная крупа манная

пшеница пшеничная крупа пшеничная

овес овсяные хлопья овсяная

гречиха гречка гречневая

Ребята, вы знаете, что такое меню? Меню – это список блюд. Вы из меню можете выбрать то, что больше всего нравится. Но как же выбрать? Ведь в меню много-много разных блюд. Сначала надо выбрать холодные закуски: разные салаты, винегрет. Потом первые блюда – борщ, рассольник, бульон, овощные и рыбные супы. На второе можно выбрать мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром. На третье – компот, фрукты, соки.

Почему так говорят: «Плох обед, если хлеба нет»? (Дети отвечают) В черном хлебе очень много полезных веществ. Они нужны всем, особенно детям. Ребята, а чем можно заняться после обеда? (Дети отвечают:

попрыгать; почитать книгу; порисовать; потанцевать; побегать; поиграть с конструктором.

Ребята, а что лучше съесть на ужин: творожную запеканку или торт. Торт лучше не есть на ужин. Ужин последняя еда перед сном. Он должен быть легким. Ночью мы отдыхаем. А, если плотно поужинать, то организм не сможет отдохнуть. Помните превращения пирожка? Они заняли несколько часов. Вот и придется нашему желудку переваривать пищу и не отдыхать.

Кроме пищи человеку необходима...? (вода) Вы любите молоко? А вы знаете, такую поговорку «Корова рогата, да молоком богата»? Все ребята знают, что важно пить молоко, чтобы расти здоровым. И еще молоко помогает зубам быть крепкими и красивыми. Не только зубы, но и кости становятся крепкими. После обеда обычно пьют компот. На ужин лучше всего пить кефир, простоквашу, йогурт. А в течение дня можно пить соки, воду и чай. Но только надо помнить, что вожу можно пить только кипяченую. А еще лучше – очищенную. Без пищи человек может прожить несколько недель. А без воды – только несколько дней. Знаете сколько жидкости в день нужно выпивать? Каждый день – целых два литра, но это не только соки, чай. Во всех продуктах и блюдах есть жидкость. Но особенно много жидкости в первых и третьих блюдах, овощах и фруктах. Во время простуды надо пить побольше жидкости.

Клюквенный морс помогает снизить температуру. Очень полезны свежие соки.

В первых зеленых овощах очень много витаминов. Первыми появляются салаты, редиска, в теплицах – огурцы. А еще в начале лета появляются ягоды. Лето – ягодное время. Кто из вас знает, какие ягоды появляются первыми? Дети отвечают...

Загадки:

На припеке у пеньков

Много тонких стебельков.

Каждый тонкий стебелек

Держит алый огонек.

разгибаем стебельки-

Собираем огоньки. (Земляника)

Что за бусинка вот тут

На стебле повисла?

Глянешь – слюнки потекут.

А раскусишь кисло. (Клюква)

Ребята, а чем полезны ягоды?(Дети отвечают) Ребята, можно сказать, что ягоды – маленькие вклады витаминов. А еще в них есть много-много других полезных веществ. Ягоды появляются в течении всего лета. Очень важно есть разные ягоды, ведь в каждой есть что-то особенное, свое.

Я красна, я кисла,

На болоте я росла,

Дозревала под снежком.

Ну-ка кто со мной знаком? (Брусника)

Экус у ягоды хорош,

Но сорви ее поди-ка:

Куст в колючках, будто еж,-

Вот и назван...(Ежевика)

Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. (Малина)
Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
С хвостом, а не мышь. (Репка)
Золотая голова велика, тяжела.
Золотая голова отдохнуть прилегла.
Голова велика, только шея тонка. (Тыква)
Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. (Морковь)
Красная мышь с белым хвостом
в норке сидит под зеленым кустом. (Редиска)
Лето целое старалось-
Одевалось, одевалось...
А как осень подошла,
нам одежды отдала.
Сотню одежонок
Сложим мы в бочонок. (Капуста)
Молодцы!
Наша беседа подошла к концу. что вам понравилось на занятии? Что вы запомнили?(Выслушиваем высказывания детей)
До свидания.