



*Картотека бесед*  
*О правильном питании*

## Беседа «Таблетки растут на ветке (грядке)»

### Задачи:

- Расширить знания детей об овощах и фруктах, об их значении в питании;
- Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры;
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Материалы и оборудование: корзина с овощами и фруктами. - Разрезные картинки на каждый стол по теме: овощи, фрукты; жетоны *(в форме фруктов и овощей)*; карточки *(баночки с вареньем)* с картинками фруктов;

### Ход:

Воспитатель: Ребята, давайте мы с вами поиграем. У вас на столах лежат разрезные картинки, вы должны их собрать, и догадаться о чем мы будем сегодня говорить. Работать будете в паре и у вас должна получиться одна картинка.

- Что у вас получилось?

- Как одним словом можно назвать эти картинки? *(овощи, а у вас фрукты)*.

- Итак, о чем мы с вами сегодня будем говорить? *(Мы будем говорить об овощах и фруктах)*.

Воспитатель: Вот вы и узнали тему нашего занятия: овощи и фрукты.

1. Задание. Отгадай загадку:

Щеки красные, нос белый,

В темноте сижу день целый,

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она. Ответ: *(Редиска)*

Над землей трава,

Под землей бордовая голова. Ответ: *(Свекла)*

Этот вкусный желтый плод

К нам из Африки плывет,

Обезьянам в зоопарке

Пищу, круглый год дает. Ответ: *(Банан)*

В желтеньком улье

Пчелки уснули,

Сбились в клубок,

А в стенках – медок. Ответ: *(Дыня)*

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки. Ответ: *(Яблоко)*

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос. Ответ: *(Морковь)*



2. задание: «повар»

1) Прежде чем начать готовить с овощами что-нибудь, что надо делать? (*Мыть.*) А какие овощи необходимо почистить? (*Репу, свеклу, морковь, тыкву, кабачки, баклажаны, картофель.*)

2) Скажите, ребята, какие овощи едят сырыми? (*Помидоры, огурцы, редиску, капусту, репу, морковь.*) А что можно из них приготовить? (*Салаты.*) А какие овощи можно есть и сырыми, и вареными? (*Капусту, морковь, помидоры, репу.*)

3) А что можно приготовить на первое? (*Овощной суп.*) Из каких овощей?

4) А какую зелень мама в овощной суп добавляет? (*Петрушку, укроп.*)

5) А на второе что приготовить? Кашу можно? (*Кашу из тыквы.*) А котлеты? (*Морковные, капустные, свекольные.*) Из картофеля, что можно приготовить? (*Вареный и жареный картофель.*) А из капусты? (*Можно потушить и пожарить.*) Из кабачков и баклажанов что можно приготовить? (*Их можно подать жареными и тушеными.*) Прекрасно, но у нас столько овощей, много еще останется. Что же с ними делать? (*Засолить.*)

А вы знаете любимое блюдо Карлсона? Это варенье.

- А из чего варят варенье? (*варенье варят из ягод, фруктов.*)

- Давайте приготовим для Карлсона варенье из фруктов каждая команда по очереди.

Варенье из яблок – яблочное варенье.

Из слив – сливовое варенье.

Из персиков – персиковое варенье.

Из абрикосов – абрикосовое варенье.

Из вишни – вишневое варенье.

Из груш - грушевое варенье.

Раздается стук в дверь, появляется Незнайка.

Воспитатель: Здравствуй Незнайка!

Незнайка: Здравствуйте!

Воспитатель: Незнайка, а почему ты такой невеселый, вялый?

Незнайка: Ох-ох-ох, я болею.

Воспитатель: И что же у тебя болит?

Незнайка: Все болит.

Воспитатель: Тебе надо подлечиться.

Незнайка: Надо даже очень! Мне надо сходить в аптеку и купить много разных таблеток.

Воспитатель: А что у тебя болит?

Незнайка: У меня все болит: от горла до пяток.

Воспитатель: Я знаю, чем ты заболел! Ребята как вы думаете, чем заболел Незнайка?

Дети: Когда весь организм болит, значит, он ослаб.

Воспитатель: И что нужно ему для поправки?

Дети: Для поправки нужны таблетки, только не те, которые продают в аптеке, а те, которые растут на ветках и грядках. Эти таблетки намного полезнее.

Воспитатель: Правильно дети.

Незнайка: Так несите скорее мне эти таблетки, я буду ими лечиться.

Дети приносят Незнайке в корзине фрукты и овощи.

Незнайка: Да какие же это таблетки?

Воспитатель: Незнайка, даже дети знают, что во всех фруктах и овощах находятся очень полезные... что?

Дети: Витамины.

Воспитатель: В свежих овощах и фруктах находятся полезные... что?

Дети: Витамины.

Воспитатель: А для чего нужны витамины?

Дети: Чтобы было крепкое здоровье, чтобы не болели.

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь организм и ему легче бороться со всякими болезнями. А когда организм здоровый и крепкий, ему ничего не страшно.

Незнайка: Вот здорово, давайте мне ваши овощи и фрукты, я сейчас все съем и выздоровею.

Незнайка съедает несколько овощей и фруктов, ему становится плохо.

Незнайка: Ой, вы сказали, что я вылечись, а я чувствую себя плохо.

Воспитатель: Ты Незнайка, как всегда спешишь, не думаешь, что делаешь. Ребята, что неправильно сделал Незнайка?

Дети: Он не помыл руки перед едой.

Воспитатель: А еще что забыл сделать Незнайка?

Дети: Он не помыл овощи и фрукты.

Воспитатель: Правильно, он не только не помыл руки, но еще съел целую корзину овощей и фруктов. И витамины пошли не на пользу. Теперь точно в аптеку нужно бежать, лекарство покупать.

Незнайка уходит.

Воспитатель: Ребята, чтобы вы не болели, надо есть свежие... что?

Дети: Овощи и фрукты.

Воспитатель: А сколько можно есть овощей и фруктов?

Дети: Не слишком много, чтобы не болел живот.

Воспитатель: Как много интересного вы сегодня узнали и сколько полезных дел сделали.

## Беседа «Пейте, дети, молоко - будете здоровы».

### Задачи:

создать условия для:

- ознакомления детей с пользой молока и молочных продуктов;
- развития у детей мышления и речи; развития познавательного интереса;
- воспитания умение слушать и отвечать на поставленные вопросы.

1. Ребята, давайте поздороваемся с нашей гостьей.(Рисунок коровы)

- А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте!

- Недаром русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

- Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете **здоровым**?

- Что вы делаете, чтобы быть здоровыми?

Здоровью цены нет, только сам человек должен научиться беречь свое здоровье. Молодцы! Я рада за вас, что вы умеете заботиться о своем здоровье.

- Я подарю вам один из секретов здоровья. Это полезный чудодейственный напиток.

- А вот как он называется, вы догадаетесь сами, но позже.

2. Ребята, посмотрите на иллюстрацию и скажите что на ней изображено? Правильно.

- А что нам даёт корова? Молодцы!

- Сейчас нас с вами Весёлая коровка приглашает отправиться в путешествие. Вы согласны, ребята?

- Давайте встанем и отправимся вслед за Весёлой коровкой.

- Ребята, посмотрите на иллюстрацию и скажите, куда привела нас Весёлая коровка? Правильно!

- А что коровка, может делать на полянке? (*кушать траву, цветы, дышать свежим воздухом, отдыхать*).

- Знаете ли вы что, после того, как коровка покусает, отдохнёт, у неё появляется молоко. Потом женщина доит коровку, эту женщину называют доярка.

- А чтобы узнать, что происходит с молоком нужно встать и отправиться дальше.

- Нам Весёлая коровка приготовила картинки, посмотрите.

После того как доярка подоила коровку, молоко отправляют на завод, где его обрабатывают и разливают в специальные пакеты и бутылки. Затем эти пакеты и бутылки с молоком отвозят в магазин, и мы с вами его покупаем.

- Давайте с вами встанем и немного поиграем.

«Му-му-му! — мычит корова. —

Забодаю Катю с Вовой.

Вы не пьете молоко?

Убегайте далеко!»

(Идут по кругу, сделав «рога», из указательных пальцев.

Поворачиваются в круг, делают по два поворота вправо-влево.

Руки на пояс, делают сердитое лицо. Разбегаются по группе.)

- Сейчас нам пора возвращаться из путешествия. Встаем и весело шагаем.

- Вот наша Весёлая коровка и рассказала нам о том, откуда берется молоко.

- Ребята, в молоке содержится очень много витаминов и поэтому оно полезно. Если вы будете каждый день пить молоко, станете большими, сильными и красивыми.

- А вы знаете, какие продукты называются молочными?

- Это продукты, сделанные из молока, которые тоже вкусные и полезные.

- Какие это продукты? Назовите их.

- Я приготовила стихотворения, давайте послушаем.

**Молоко** полезно очень

И для взрослых и ребят.

Кашу, йогурт и сметану

Большой ложкою едят.

Молоко даёт корова.

Чтоб была она здорова –

Её надо покормить,

А потом уже доить.

Я Бурёнку берегла.

Я ей травку принесла.

А она-то мне за это

Много молока дала.

3. Весёлая коровка с нами прощается, но прежде чем уйти она хочет угостить вас полезным чудодейственным напитком. А называется он, как....(**МОЛОКО**).

- Давайте вместе споем песню. (из М\ф «Пейте, дети, молоко- будете здоровы»)

Шлёт привет вам всем корова.

– Пейте, дети, молоко

Будете...

– Здоровы!

- На этом наше занятие закончено. Спасибо, ребята!

## Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

### Цель:

- расширять знания о пользе витаминов;
- закрепить знания о полезных и вредных продуктах;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Материал:** картинки – хлеб, молоко, овощи, фрукты, конфеты, чипсы, лимонад.

### Ход:

- Чтобы, расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и вредные. В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах и фруктах – больше всего витаминов. Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А, В, С, Д.

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин В помогает хорошо работать нашему главному органу – сердцу. Его много в овощах и молоке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике, смородине.

Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Что вы любите есть на завтрак?

- Какие витамины вы знаете?

- Для чего нужны витамины?

- Назовите продукты, полезные для здоровья?

- Какие продукты вредные для детей?

**Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.**

## Беседа «Разговор о правильном питании»

### Цель:

- формирование у детей элементарных представлений о здоровой пище.

**Воспитатель:** Ребята, я приветствую вас в клубе «Здоровячки». Сегодня мы продолжим разговор о правильном питании. Вы уже знаете, что для поддержания хорошего здоровья питаться нужно разнообразными продуктами. Одни продукты дают нам энергию, чтобы двигаться, думать. Другие помогают не болеть, расти, становиться сильнее. Рассмотрите группы картинок и скажите: как можно назвать продукты одним словом?

(Воспитатель указкой показывает продукты, дети обобщают).

Дети: Это мясные продукты, молочные продукты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, овощи и фрукты.

**Воспитатель:** Я предлагаю подойти к стульям и поиграть в игру «Сядет тот, кто полезный продукт назовёт».

(Дети называют полезные продукты и садятся на стулья).

Дети: Полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, сыр, масло, мясо.

Сегодня я хочу вас познакомить вас с правилами питания.

Все едят: и зверь, и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом конь жует овёс,

Кость грызет дворовый пёс,

Воробьи зерно клюют

Там, где только достают.

Утром завтракает Слон

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мёд,

В парке завтракает крот,

И ребята малыши

Тоже кушать все должны!

Чтоб расти и развиваться

Нужно правильно питаться.

А теперь запоминайте правила:

**Правило № 1:** «Не торопиться во время еды, хорошо пережёвывать пищу».

**Правило № 2:** «Не переедать».

**Правило № 3:** «Садиться есть в одно и то же время».

**Воспитатель:** Ребята, какие правила вы запомнили, давайте повторим.

(Дети повторяют правила).

Послушайте, какие пословицы есть о правилах питания:

«Когда я ем, я глух и нем»,

«Когда я кушаю, я никого не слушаю»,

«Сладостей много, а здоровье одно».

**(Воспитатель раздает детям карточки с овощами и фруктами)**

Дети: Из сливы я приготовлю сливовый сок.

Я приготовлю сок из яблока. Он называется яблочный и т. д.

**Воспитатель:** А теперь дружно поделим апельсин!

(физминутка «Апельсин»)

Мы делили апельсин

Много нас, а он один

Эта долька для котят,

Эта долька для утят,

Эта долька для ежа,

Эта долька для чижа,

Эта долька для бобра

А для волка кожура!

Он сердит на нас беда ...

Разбегайся кто куда!

(Дети под музыку бегают врассыпную по залу, после физминутки садятся на стулья).

**Воспитатель:** Я хочу задать вам несколько вопросов. Как вы понимаете пословицу «Овощи - кладовая здоровья».

Дети: В овощах много витаминов. Овощи вкусные и полезные. Овощи помогают не болеть, расти здоровыми и сильными.

**Воспитатель:** Какие вы знаете блюда из овощей?

Дети: Я знаю свекольник. Я люблю винегрет, овощное рагу, солянку, овощной салат, овощную запеканку.

(Под музыку входят дети «Витамины А, В, С»)

**Воспитатель:** Оказывается, слово витамин состоит из латинского слова «*vita*», что означает жизнь и «*амин*» - полезное, необходимое вещество.

Витамин А: Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я, витамин А! Витамин А содержится в моркови, салате, груше. (Выкладывает картинки на полотно).

Витамин В: Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите плакать по пустякам, вам нужен витамин В. Он есть в мясе, сыре, хлебе. (Выкладывает картинки).

Витамин С: Если вы хотите реже простужаться, быть здоровыми, быстрее выздоравливать после болезни вам нужен я! Витамин С. Нужно есть овощи капусту, картофель, пить чай с лимоном. (Выкладывает картинки).

**Воспитатель:** сегодня вы все были молодцы, правильно отвечали, выполняли задания. Я думаю, что вы уже поняли, что наше здоровье зависит только от нас с вами, от нашего питания, от того какие продукты мы выбираем. Недаром говорят: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

## Беседа «Наши друзья - витамины».

**Цель:** формировать у детей дошкольного возраста потребность к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- познакомить с понятием «витамины»;
- рассказать о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания;
- закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов в жизни человека;
- воспитывать у детей заботу о своём здоровье.

**Воспитатель:** Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

*Раздаётся стук в дверь. Воспитатель подходит к двери, заносит корзину.*

**Воспитатель:** Ребята, к нам пришла посылка. Почтальон сказал, что она от доктора Айболита. Тут есть письмо. (Читает.)

Дорогие ребята детского сада «Ромашка», посылаю вам корзину яблок. Ешьте их и не болейте, как дети из другого детского сада. Оказывается, эти дети не ели овощи и фрукты, и поэтому им не хватало витаминов, и они заболели. (Воспитатель прекращает читать письмо.)

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, что такое витамины? (Ответы детей.) Витамины – это такие вещества, которые помогают расти нам сильными и здоровыми. Растения и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек этого делать не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. Если ребенок получает мало витаминов, то он начинает часто болеть и плохо растет. Витамины очень нужны детям для укрепления организма.

Витамины получили название: А, В, С, Д, РР, К и другие. А вы знаете, в каких продуктах есть витамины? (Ответы детей.)

Я вам сейчас расскажу, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

**Витамин «А»** - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка (для зрения).

**Витамин «В»** - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, (для хорошей работы сердца).

**Витамин «С»** - лимон, апельсин, мандарин, капуста, лук, редис, смородина (укрепляет организм, делает его выносливым).

**Витамин «Д»** - печень, яйца (делает наши кости и зубы крепкими).

Вам надо знать, что организму человека нужны различные продукты.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (Ответы детей.)

Конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут. Особенно полезны сырые ягоды, овощи и фрукты, у того, кто их употребляет, бывает хорошее настроение, гладкая кожа и красивая фигура.

Сейчас я вам буду загадывать загадки, а вы отгадку ищите на столе (муляжи).

- Сидит девица в темнице, а коса на улице. (Морковь)

- Как на нашей грядке выросли загадки

Сочные да крупные, вот такие круглые.

Летом зеленеют, к осени краснеют. (Помидоры)

- Сочные, душистые, румяные, волшебные.

На деревьях мы растем, зреем с каждым днём. (Яблоки)

- Была зеленой маленькой, потом я стала аленькой,

На солнце почернела я, и вот теперь я спелая. (Смородина)

- Яркий, сладкий, налитой, весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики - из далёкой Африки. (Апельсин)

Ребята, а еще есть витамины, которые очень важны для работы головного мозга и всего организма. Такие витамины есть в различных крупах, горохе, молоке, мясе, а также сыре, рыбе, черном хлебе.

## Беседа «Микробы и вирусы»

### Задачи:

- формировать элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах и вирусах);
- формировать знания об инфекционных болезнях и о том, как они передаются от человека к человеку;
- воспитывать культурно – гигиенические навыки..

### Ход.

Дети, а вы заметили, что сегодня наш Лунтик не играет с нами. Он лежит в кроватке и выглядит очень грустным.

- У него печальный вид,

Голова с утра болит,

Он чихает, он охрип.

Что такое.?

Это?.

-Как вы думаете. что случилось?. ответы детей.

-Мне кажется, что он заболел.

-Расскажите, а кто из вас болел?

-Болезнь приятно или не очень?

-Как вы чувствовали себя во время болезни?. ответы детей.

-Сегодня мы поговорим о том, почему человек болеет, кто заставляет болеть организм и откуда приходит болезнь.

-В нашем мире живёт много микроорганизмов, они есть в воде.в воздухе и в почве. Микроорганизмы-это крошечные существа, которые можно увидеть только с помощью микроскопа.

*(показываю детям микроскоп)*

-Посмотрите на мой рисунок- это микроорганизмы. Среди них есть полезные и безвредные. А ещё есть вредные, их зовут вирусы и микробы.

-Покажите на картинке полезные и вредные микроорганизмы *(одни улыбаются, другие злятся)*

Давайте и мы с вами попробуем стать то полезными микроорганизмами, то вредными- физ. минутка.

-Микробы и вирусы пробираются в организм человека и поселяются там, если им понравилось.

-Микробы и вирусы любят:

1. Когда вы замёрзните и сильно переохладитесь.

2. Если ваш организм ослаб. Это бывает от того, что вы отказываетесь кушать, не пьёте витамины и много капризничаете. Всё это ослабляет организм и отнимает у него силы.

Если вы ослабили или переохладились, микробы легко проникают в организм. И тут у нас начинается настоящий праздник! Они начинают очень

быстро множиться, с каждым часом их становится всё больше, они выделяют вредные вещества и вызывают различные заболевания.

*Физкультминутка с дыхательной гимнастикой:*

**«Быстро встаньте, улыбнитесь».**

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше потянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись,

Сели – встали, сели – встали

И на месте побежали.

А теперь остановились, остановили дыхание. Правую руку на грудь, левую на живот: глубокий вдох и медленный выдох, глубокий вдох и резкий выдох.

- В мире встречается много болезней. Болезни, которые вызвали микробы и вирусы, называются инфекционными.

- Ребята, а как вы думаете, чего боятся микробы?

. ответы детей.

- Оказывается многие микробы погибают при воздействии солнечных лучей, а ещё при кипячении воды. Поэтому безопасней пить кипячёную воду, а в воде из-под крана могут жить микробы.

*Воспитатель:* Почему нельзя доедать за другим человеком?

*Дети:* Потому, что он может оказаться больным.

/Предположительный ответ/

*Воспитатель:* Чем опасна муха?

*Дети:* Муха является разносчиком инфекций.

/Предположительный ответ/

*Воспитатель:* Почему нельзя есть грязными руками?

*Дети:* Потому, что на грязных руках могут быть инфекционные микробы.

/Предположительный ответ/

*Воспитатель:* Можно ли есть и одновременно играть с животными?

*Дети:* Нельзя! Кушать нужно чистыми руками и сидя за столом, а если рядом животное, то можно заразиться какой либо инфекцией.

*Воспитатель:* Можно или нет пить воду из- под крана?

*Дети:* Пить воду из-под крана нельзя. Потому, что в не кипяченой воде много микробов.

*Воспитатель:* Почему есть бананы можно в любой ситуации?

*Дети:* Потому, что банан покрыт защитной корочкой, сняв ее можно спокойно кушать банан /содержимое, защищено корочкой/

*Воспитатель:* В каких случаях даже на улице можно пить сок?

*Дети:* Сок на улице можно пить, если коробочка с соком упакована герметично и имеет отдельную /индивидуальную/ трубочку.

*Воспитатель:* Так что мы узнали сегодня на занятии?

*Дети:* Мы узнали, что такое микробы и вирусы. Что нужно делать при кашле и чихании /закрывать нос и рот носовым платком или рукой/. Нельзя есть грязными руками. Нельзя допускать мух на продукты питания. Нельзя есть и играть с домашними животными одновременно. Нельзя пить воду из под крана. Все это ведет к угрозе заражения какой либо инфекцией.

## Беседа "Каша – матушка наша"

Каша – что это такое?

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о кашах. Что же вам известно о кашах.

Выслушиваются ответы детей.

Каша – одно из самых древнейших блюд в России. Наравне со щами каша стала, чуть ли не нашим национальным символом:

“Щи да каша – пища наша”. Так говорили в старину.

Кашу подавали даже князьям на пирах. В старорусском языке слово “каша” означало тоже, что и “пир”. Великий царь Пётр Первый, несмотря на страсть ко всему европейскому, особенно любил ячневую кашу.

На Руси варили огромное количество каш. Их делили на жидкие, рассыпчатые и каши-размазни.

Особенным уважением в России пользовались жидкие каши, заменявшие супы. В них добавляли рыбу, мясо, горох, обязательно лук, зелень и коренья. Заправляли каши салом и бараньим жиром.

Крутые каши (рассыпчатые) ели с маслом. Заправляли каши и жареными грибами с луком, крутыми вареными яйцами.

Каши-размазни готовили из белых круп, манной или рисовой, на молоке и варили их только для детишек. Поэтому щедро сдабривали сахаром, патокой, мёдом, добавляли варенье, сухие и свежие ягоды.

- А из чего варятся каши? Из крупы.

Из каких растений получают крупы?

Отгадайте загадки.

Вырос в поле дом.

Полон дом зерном.

Стены позолочены,

Ставни заколочены.

Ходит дом ходуном

На столбе золотом. (колос)

Ты не клуй меня, дружок,

Голосистый петушок.

В землю тёплую уйду,

К солнцу колосом взойду.

В нём тогда таких как я,

Будет целая семья. (зёрнышко)

В поле – метёлкой, в мешке – жемчугом. (пшеница)

Мала малышка – золотая кубышка. (просо)

Сидит мышка в золотой кубышке. (просо)

Как во поле на кургане  
Стоят девушки с серьгами. (овёс)

В поле серёжки на тоненьких ножках. (овёс)

Черна, мала крошка,  
А пользы в ней много.  
В воде поварят,  
Кто съест – похвалит. Что это? (гречка)

- Да, действительно, на Руси варили каши из гречихи, пшеницы, проса, овса и многих других зерновых культур.

Иногда говорят: “С ним каши не сваришь!”. Поговорка эта пришла к нам из седой древности. Когда два враждовавших племени заключили мирный договор, то вожди их сварили кашу и ели её вместе на глазах дружины. Без этого ритуала договор считался недействительным.

Отсюда и пошло знаменитое выражение: “С ним каши не сваришь”, т.е. не договоришься.

- Вот сколько интересного можно узнать о таком простом, на первый взгляд блюде, как каша.

Каша – матушка наша  
Щи да каша – пища наша  
Когда каша в печи стоит, не страшен мороз, что на дворе трещит  
Если про кашу не забудешь, здоровым будешь  
С ним каши не сваришь  
Кашу маслом не испортишь  
Сам кашу заварил, сам и расхлёбывай

Разговорами каши не сваришь  
Овсяная каша хвалилась, будто с коровьим маслом родилась  
Кашу свари, да ещё в рот положи  
Где щи да каша – там место наше

- Молодцы! А сегодня речь пойдёт о ...  
Отгадайте загадку.

Черна, мала крошка,  
А пользы в ней много.

В воде поварят,  
Кто съест – похвалит.

Что это?

- Конечно же, это гречка.

Именно о ней говорили в русском народе: “Гречневая каша – матушка наша”,  
“Гречневая каша сама себя хвалит”.

Эти русские народные пословицы восхваляют гречневую кашу, которая и в старину на Руси наравне со щами и ржаным хлебом считалась основой богатырского русского здоровья. Гречневую крупу получают из гречихи. Гречиху любят не только люди, но и пчёлы. Пчёлы собирают с гречихи сладкий нектар. Гречневая крупа для нас символ повседневности. Во всём же мире её считают, чуть ли не элитарным продуктом. Её очень сложно выращивать и обрабатывать – она относится к продуктам здорового питания, которые традиционно стоят дороже, чем обычные.

Гречиха содержит больше всего полезных для поддержания красоты и здоровья веществ.

Гречиха издревле была излюбленной культурой у славян. Есть русская народная сказка “Крупеничка”, в которой описано сказочное происхождение этой культуры. В старину, во время посева гречихи, пели песенку:

Крупеничка, красная девица,  
Кормилка ты наша, радость сердца.  
Цвети, выцветай, молодейся.  
Мудрее, курчавей завивайся.  
Будь всем добрым людям на угоду.

Витаминами полна,  
Гречневая каша – матушка наша,  
Если скушаешь её,  
То захочется ещё.  
Витаминов в ней навалом.  
Я их перечислю.  
Фосфор, калий и железо и особенно белки  
Все полезны и важны,  
Для здоровья нам нужны.

- Что нового узнали о гречневой каше?  
(Ответы детей)

Приходите еще в гости на кухню, и мы с вами поговорим о других кашах и их пользе для нашего организма.

## Беседа о правилах здорового питания.

### Задачи:

- рассказать детям о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание»;
- развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания;
- воспитывать у детей внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

### Ход беседы.

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы, поговорим о том, как надо кушать, и какие продукты полезны для здоровья, поговорим о вкусной и здоровой пище. Скажите, человек может прожить без еды?

**Дети:** Нет

**Воспитатель:** Какое - то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

**Дети:** Мясо, рыба, молоко, овощи.

**Воспитатель:** А животные питаются?

**Дети:** Да

**Воспитатель:** Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому живому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание, которое мы получаем, употребляя различные продукты.

Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет.

Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться. В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С.

*Воспитатель вызывает по очереди трех детей, и они показывают на картинке витамины и называют продукты, в которых они имеются.*

**Воспитатель:** Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости, торты, пирожное, мороженое.

**Дети:** Заболят зубы.

**Воспитатель:** Заболят не только зубы, но и желудок, кишечник. Для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

Ребята, хотите больше узнать о здоровом питании?

**Воспитатель:** Ребята, представьте перед собой горячий борщ или суп, чтобы он остыл, давайте подуем на него.

*Проводится дыхательная гимнастика «Остудим борщ»*

Набрать воздуха в грудь – вдох

Выдыхая воздух выпятить живот – выдох

При выдохе громкое произнесение звука «ф – ф – ф»

*Повторить 3-4 раза.*

**Воспитатель:** Вот наш борщ и остыл.

Ребята, а молоко вы любите пить?

А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

**Дети:** Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

**Воспитатель:** Да, молодцы ребята. У меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят, чтобы быть сильными и здоровыми. Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую бесполезные.

*Игра «Полезные и бесполезные продукты»*

**Воспитатель:** Я приготовила загадки о своих любимых продуктах. Вы их видите на доске под разными номерами. Вы будете называть номер, а я переверну загадку и вам прочитаю. Кто первым поднимет руку, тот и отвечает. Еще надо ответить, чем полезен этот продукт. Выкрики с места не принимаются.

1. Сам он сладок, да пузат.

Полосат его халат.

Воробью наверняка

Не проклюнуть толстяка.

*(арбуз)*

2. Каждый листик – как ладошка,

Схож он с бусами немножко.

Был зеленым, а поспел он –

Стал янтарным, красным, белым.

*(виноград)*

3. Сидит бабка на грядке

Вся в заплатках.

Кто ни взглянет –

Всяк заплачет.

*(лук)*

4. Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это?...

*(репка)*

5. Хоть он совсем не хрупкий,

А спрятался в скорлупку.

Заглянешь в серединку –

Увидишь сердцевинку.

Из плодов он тверже всех,

Называется...

*(орех)*

6. Само с кулачок,

Красный бочок.

Тронешь пальцем – гладко,

Откусишь – сладко.

*(яблоко)*

7. Раскололся тесный домик

На две половинки.

И посыпались в ладошки

Бусинки – драбинки.

*(горох)*

8. Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява,

Кто любит щи –

Меня в них ищи.

(капуста)

**Воспитатель:** Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долгое время.

А вот **Золотые правила питания**, запомните их и вы всегда будете здоровыми.

### **ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

1. Никогда не переедать.
2. Тщательно пережевывать пищу.
3. Не употреблять очень горячую пищу.
4. Не злоупотреблять сладостями, жирной, соленой и острой пищей.
5. Больше есть зелени, овощей, фруктов
6. Ужинать за 2 часа до сна.
7. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

Ребята, вам понятно? Вы все запомнили?

**Воспитатель:** Ребята, подведем итоги нашей беседы. Назовите, какие продукты надо есть, чтобы вырасти здоровым?

**Дети:** Рыбу, мясо, салат, овощи, фрукты, молоко, сметану, творог, кашу. Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

## Беседа «Правильно ли Вы питаетесь?»

### Цель:

- демонстрация детям значимости их физического и психического здоровья.

**Оборудование:** плакат с изображением пирамиды правильного питания.

### Ход беседы:

Прежде чем начать нашу беседу, я задам вам несколько вопросов, ребята, а вы ответите на них, подняв руку. Вы любите болеть?

Почему?

Значит, здоровым быть лучше. А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье вообще?

Как вы его понимаете и зачем нам нужно здоровье?

А кто из вас считает себя здоровым?

Почему?

Как вообще определить, здоровы ли мы или нет?

Что мы с вами можем назвать показателями здоровья? Внешний вид, хорошее самочувствие, настроение.

Ребята, а от чего же зависит наше здоровье?

От образа жизни, режима работы и отдыха, занятий спортом и от того, чем мы питаемся и как мы питаемся.

Сегодняшний наш разговор мы посвятим тому, что более всего оказывает влияние на наше здоровье – правильному питанию.

Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны?

Любителям чипсов, сухариков, кетчупов, майонезов, газированных напитков, хот-догов, гамбургеров, картошки фри, которые содержат множество очень вредных веществ, следует знать, что быстрая еда просто вредна для нашего организма, а очень опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. Наш желудок и кишечник не приучены к такой пище, жирной и тяжелой.

Она не содержит никаких полезных веществ, она очень жирная, содержит много калорий. Куда легче и полезней для нашего организма употреблять в пищу то, что веками ели наши предки - каши из различных круп, первые блюда на обед и множество своих овощей и фруктов.

Таким образом, ребята, не только ваше здоровье, но и внешний вид напрямую зависит от того, что, в каких количествах и как вы едите.

Как мы должны питаться, чтобы быть здоровыми?



## Беседа «Кто живет в Молочной стране»

**Цель:** Закрепить понятие о пользе молока и молочных продуктов. Воспитывать культуру еды.

### Ход беседы:

Воспитатель. Ребята, сегодня у нас замечательный и долгожданный гость. А какой, вы сейчас узнаете.

За дверью шорох мягких лап:

- Примите угощение!

- Конечно, это ...

Дети. Котенок.

Котенок: Здравствуйте, дорогие ребята! Наконец-то я к вам приехал! Вы меня рады?

Дети. Да!

Котенок: я живу в далекой Молочной стране. Вы знаете какие-либо молочные продукты?

Дети. Знаем.

Котенок проводит игру «Кто живет в Молочной стране» (с мячом). Дети перечисляют: молоко, кефир, топленое молоко, сливки, сыр, глазированные сырки, йогурт, сметана и т. д.

Котенок : Как вы думаете, какой же продукт все-таки самый главный?

Дети. Молоко.

Котенок: Почему вы так думаете? (Ответы детей.)

Правильно. Из молока получают другие молочные продукты. Показывает стакан с жирным молоком. Видите этот слой сверху молока? Это сливки. Вспомните, как мы их используем? Для чего они нужны?

Дети. Сливки можно добавлять в чай, кофе.

Котенок: А еще сливки взбивают миксером и украшают ими торты, пирожные. Много сливок есть нельзя, потому что они очень жирные, а вы знаете, что много жирного...

Дети. Есть вредно.

Котенок:.. Еще из сливок можно сделать сметану. Сливки аккуратно снимают с молока, складывают в мисочку, и через некоторое время они превращаются в сметану.

Дети: мы очень рады. Что ты пришел к нам в гости и рассказал много интересного о молоке и молочных продуктах.

## МОЛОКО, ЙОГУРТ, КЕФИР.

В молочном магазине на соседних полках стояли молоко, кефир, простокваша, творог, йогурт, ряженка, сметана. Люди покупали эти молочные продукты, складывали в пакеты, приносили домой, и ставили в холодильник. А в холодильник их ставили потому, что эти продукты страсть как не любили тепло и жару. Им от теплого воздуха плохо становилось, и они скисали.

Однажды попали в один холодильник Молоко, Кефир и Йогурт. Стоят себе, охлаждаются. Вдруг Молоко зашевелилось, засутилось и заговорило:

- Ну-ка, Кефир и Йогурт, подвиньтесь! Не годится стоять мне, королю всех молочных продуктов, в тесноте. Мне простор нужен.

- Что это ты, Молоко, загордилось? Объясни-ка нам! – попросил Кефир.

- А что объяснять-то! Мало того, что в мой состав входит сто разных веществ, необходимых каждому человеку, так я еще легко усваиваюсь организмом.

- Подумаешь, легко усваивается! – возразил Йогурт. – Я тоже очень легко усваиваюсь. Зато у меня живут особые бактерии, которые, попадая в организм человека, борются с возбудителями всяких заболеваний! Вот!

- Я тоже очень полезный и лечебный продукт питания. Меня дети очень любят! – не успокаивался Кефир.

- А я бываю и вишневый, и черничный, и абрикосовый. Меня можно пить, а можно ложкой есть! – гордо произнес Йогурт.

Долго спорили Йогурт с Кефиром. Но тут снова вмешалось Молоко:

- Как бы там не было, все равно я, Молоко, являюсь основой и для тебя, Йогурт, и для тебя, Кефир, и для ряженки, и для творога. Даже масло сливочное получается при сбивании сливок, а сливки получаются из молока.

- Да, тут уж не поспоришь! Действительно, ты, Молоко, - король всех молочных продуктов, - сказали Йогурт и Кефир.

Выслушав все это, Молоко подобрело:

- Ладно, брат Йогурт и брат Кефир, вы тоже очень полезные, вы мне как братья, давайте рядом стоять на одной полке. Не надо нам ссориться!

## Беседа «Хлеб – наше богатство».

Хлеб – наше богатство, в него вложен труд многих людей. Посмотрите на картины. Какой путь прошел хлебный колосок, чтобы превратиться в пышный каравай на нашем столе.

Говорят: “Хлеб всему голова”.

Кто знает пословицы о хлебе и труде:

Кто не работает – тот не ест.

Не трудиться – хлеба не добиться.

Хочешь, есть калачи – не лежи на печи.

Действительно:

Хлеб ржаной, батон и булки

не добудешь на прогулке

Люди хлеб в полях лелеют

Сил для хлеба не жалеют.

Рассматривание иллюстраций хлебобулочных изделий.

Какие хлебобулочные изделия вам знакомы, а какие нет?

Какие изделия имеют прямоугольную форму?

Квадратную?

Круглую?

## Беседа «Наши друзья – витамины»

### Цель:

- дать представление о пользе витаминов для здоровья, о том, где они содержатся,
- научить детей выбирать самые полезные продукты,
- познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека,
- сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни.

**Материалы:** конверт с письмом от Матроскина и Шарика, картинка с изображением различных продуктов питания, витаминов, фруктов и овощей.

### Ход беседы:

- Сегодня в садик принесли письмо из Простоквашино от кота Матроскина и Шарика. У них случилась беда. Заболел Дядя Фёдор. А вот что пишут Матроскин и Шарик: «Здравствуйте, дорогие ребята, девочки и мальчишки. Решили обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь. Случилась беда. Заболел Дядя Фёдор. Не ест, не пьёт, песенки не поёт. Не радует его ни мороженое, ни пирожное. Не знаем, чем его лечить. А вы все такие красивые, здоровенькие, и щёчки у вас розовенькие. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь с нами, как Дядю Фёдора вылечить. Только просим помочь быстрее, а то ему совсем плохо.»

- Да, грустная история. Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь вылечить Дядю Фёдора?

(выслушать ответы детей)

- Я знаю, что нам может помочь побыстрее вылечить Дядю Фёдора. Это витамины! (показать картинку с изображением витаминов).

- А кто знает, что такое витамины?

- Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи - голове - хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней.

- Где живут витамины?

(В продуктах питания. Прикрепить к доске картинку с продуктами)

- Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью). Почему?

А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витаминки – таблетки продаются в аптеках. (показать).

- Особенно богаты витаминами овощи и фрукты.(прикрепить картинку с овощами и фруктами к доске).

- Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите.

- Ну, и конечно же, нашим ребятам здоровыми, ловкими и сильными помогает оставаться физкультура.

## Беседа «Источники витаминов»

### Цель:

- дать знания о витаминах, о том, в каких продуктах питания они содержатся, воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Материалы:** стенд (фланелеграф, доска), картинки с изображением консервированных фруктов и овощей.

### Ход беседы:

Воспитатель: Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно. Если каких-то витаминов не хватает в организме, то начинаются сбои. Несмотря на разные вкусовые пристрастия, каждому человеку и особенно ребенку, необходимо разнообразное питание. Разнообразная пища – залог того, что организм получит необходимые вещества.

Люди употребляют овощи, фрукты свежими, сушеными, консервированными.

Снег летает за окном,  
Ягод нет в саду пустом...  
Снег для ягод – не беда,  
Мы попросим их сюда.  
В добрых банках за стеклом  
Дышат ягоды теплом...

Воспитатель помещает на стенд картинки, на которых нарисованы разные банки с вареньем, компотами:

Они зимой для деток  
Сохраняют лето,  
И хранят они нам всю  
Витаминную семью!

Вот вишня в сахаре, на диво!  
Вот маринованная слива!  
И клубника есть на льду,  
И смородина в меду...

Виноградный сок хорош –  
Словно летом солнце пьешь!..

Пусть зима идет сюда  
Белыми снегами,  
Наши ягоды всегда дружат с малышами.

Чтобы быть здоровому,  
Дары бери садовые!  
Витаминная родня –  
Дети солнечного дня!  
Тот, кто ест моркови,  
Станет сильным, крепким, ловким.

А кто любит, дети, лук –  
Вырастает быстро вдруг.  
Кто капусту очень любит,  
Тот всегда здоровым будет.

Чтобы это не забыть,  
Нужно вместе повторить:  
Тот, что много ест моркови...

Дети: Станет сильным, крепким, ловким!  
Воспитатель: Верно! А кто любит, дети лук...  
Дети: Вырастает быстро вдруг!  
Воспитатель: Так. Кто капусту очень любит...  
Дети: Тот всегда здоровым будет!

Воспитатель: Молодцы, дети! Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы  
быть сильными, крепкими и здоровыми! Всегда помните об этом. Ведь  
здоровье – великая сила!