**Конспект беседы**

**Тема: «Даёт силы нам всегда витаминная еда».**

**Программное задачи:**- Закрепить знания детей о рациональном питании.  
- Закрепить соблюдение детьми правил питания  
- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.  
- Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.   
Материалы и оборудование: сигнальные карточки, тарелочки с изображением полезной и вредной пищи, икт, иллюстрации по теме.  
**Ход**I. Организационный момент.  
Ребята, я сегодня приглашаю вас на свою передачу

«Дает силы нам всегда витаминная еда»  
Я хочу поговорить с вами о здоровье и здоровом питании. За ваши ответы я буду вам давать смайлики. Ребята скажите, что значит быть здоровым? Что нужно для этого делать? (быть здоровым значит не болеть, быть веселым) ( Нужно делать зарядку, закаляться, мыть руки перед едой, правильно питаться).  
Давайте положим наши смайлики в шкатулку здоровья.  
**2. Беседа.**  
А сегодня мы поговорим о правильном питании.  
- Что вы любите кушать больше всего?(ответы детей)  
- Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить).  
Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.  
- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? (ответы детей)  
В продуктах есть очень важные для здоровья человека веществавитамины.  
- Для чего они нужны? (ответы детей)  
- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д.    
Посмотрите на экран.  
**Витамин А** – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.  
Помни истину простую -  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок.  
**Витамин В** - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.  
Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку  
Черный хлеб полезен вам-  
И не только по утрам.

**Витамин С** – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

**Витамин Д** - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный- надо пить  
Он спасает от болезней  
Без болезней лучше жить!  
Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю.  
Витамины А,В,С.

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то показываете мне зеленый сигнал карточки. Если нет - красный.

Если правильно, то какой цвет поднимаете? А если неправильно?

* Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
* Есть нужно в любое время, даже ночью.
* Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
* Есть надо быстро
* Есть надо медленно.  
  А как?
* Пищу нужно глотать не жуя.
* Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.

- Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? (ответы детей)

- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу.

**6. Игра «Накроем на стол».**

- Ребята, сейчас давайте накроем на стол. Если продукт вредный вам нужно положить ее на стол накрытый красной скатертью, а если продукт полезный, на стол накрытый зеленой скатертью.

Я думаю, вы, без сомнения, знаете,  
Что пользу приносит не все, что съедаете.  
Запомните и всем объясните очень ясно:  
Желудок нельзя обижать понапрасну.  
Холодная пища ему не нужна,  
И очень горячая тоже вредна.  
Большими кусками не стоит глотать,  
А тщательно надо еду прожевать.  
И помните- желудок у тех не болел,  
Кто с детства его понимал и жалел!