**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!