

Завадская Марина Викторовна
Воспитатель
«Червонопартизанская специальная (коррекционная)
школа-интернат»
г. Червонопартизанск

Беседа по ЗОЖ на тему: «Здоровые привычки в питании»

Цель: закрепить знания детей о продуктах питания и их значения для человека, о понятиях «Правильное здоровое питание» и «Неправильное питание».

Задачи:

Образовательная: формировать знание и привычки о правильном питании.

Коррекционно-развивающая: развивать стремление у детей сохранять свое здоровье на основе правильного питания.

Воспитательная: воспитывать у детей сознательное отношение к укреплению своего здоровья, побуждать к борьбе с вредными привычками в питании.

Оборудование: мультимедийный проектор, карточки с названиями овощей, пластилин.

Ход занятия:

1. Орг. момент (приветствие).

Когда встречаем мы рассвет

Мы говорим ему - привет.

С улыбкой солнце дарит, в след

Нам посылая свой привет.

И вы запомните совет:

Дарите всем друзьям привет!

- Посмотрите друг на друга, улыбнитесь, поделитесь своим прекрасным настроением.

2. Введение в тему.

- Добрый день ребята. Какое пожелание мы всегда адресуем своим родственникам, близким, друзьям при встрече? *Ответ детей: Здоровья*

- Конечно же, здоровья! Действительно важнейшими факторами сохранения здоровья является – что? Конечно же, правильно организованное питание и здоровый образ жизни. Вот именно об этом сегодня пойдет речь.

3. Основная часть.

- Для чего человеку нужна еда?

Воспитатель читает стихотворение «Человеку нужно есть»:

Человеку нужно есть,

Чтобы встать, и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыряться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.
Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед нами отвернут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.

- А что такое правильное питание? Давайте сегодня поговорим об этом.

- Правильное питание означает - рациональное питание. Рацион должен быть максимально разнообразный, содержать определенный набор мясных, рыбных, овощных продуктов, круп, молока и молочных изделий, хлеба и фруктов.

Ночной перерыв в приеме пищи - самый длинный. Поэтому, как организм возобновляет свою активность утром, ему сразу требуется большое количество энергии.

- Завтрак должен быть обязательным компонентом рациона питания каждого ребёнка. «Завтракающие дети» более устойчивы к стрессам и умственным нагрузкам.

Наиболее подходящим блюдом для завтрака является каша. Она содержат необходимое количество питательных веществ.

Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище. Переесть очень вредно, т.к. наш желудок не успевает всё переваривать. И ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например, гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи). А третьи - снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

ИТАК

- **НА ЗАВТРАК** можно предложить и творожное блюдо, блюдо из яиц, рыбы, сыра и конечно же кашу. А в качестве питья лучше предложить какао – наиболее питательный напиток. Крупы и бобовые имеют важное значение в питании. Обладают высокой пищевой ценностью, хорошо усваиваются, питательны и калорийны. В них содержится большое количество крахмала, белков, богаты они и витаминами.

А теперь мои загадки,
Все они играют в прятки.
Крупы в них отгадайте,
Кто вспомнил – называйте.
Эта каша витаминов полна,
Хоть на вид она черна. / гречневая/
Ее любят маленькие дети,
Самая вкусная на свете. /манная/
Называют ее кашей красоты,
Полюби ее и ты. /овсяная/
Белые зернышки во рту тают,
О Китае вспоминают. /рисовая/
Разваренные крупинки
Сверкают словно жемчуга

Эта каша любимая моя /перловая/

Мелкие зернышки

Напоминают солнышко,

Желто в горшке, сытно в горшке. /пшенная/

- Молодцы ребята! А теперь время обедать.

А сейчас проведём оздоровительную физкультминутку, чтоб немного отдохнуть. И помогут нам овощи.

Физкультминутка. Игра называется «Вершки и корешки».

Вы знаете, что некоторые овощи растут в земле, а некоторые наземные. Если мы едим подземные части – надо присесть, если наземные – встать и вытянуть руки вверх. Будьте очень внимательны.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква, редис, лук, капуста, горох, чеснок,).

- Молодцы!

А вы знаете, что **НА ДОЛЮ ОБЕДА** приходится половина калорий, необходимых ребёнку ежедневно. Обед должен состоять из 4 блюд: закуски, первого блюда, второго блюда, третьего блюда. Первое и второе блюдо обеспечивают организм необходимым количеством питательных веществ. Все продукты питания подразделяются на 3 большие группы.

- Какие?

Углеводы — это питательные вещества, которые составляют большую часть рациона питания и являются основным источником энергии для организма. Содержатся в: фруктах, овощах, злаках, картофеле, сахаре.

Белки — это сложные вещества, которые нужны организму человека для построения новых клеток, для работы мышц. Получаем из: хлеба, каши, гороха, мяса, рыбы, творога, молока, сыра, яиц.

Жиры – это строительный материал для мозга и нервной системы. Наиболее богаты энергией, улучшают вкус пищи, вызывают чувство сытости. Избыток способствует развитию болезни сердца, ожирению. Содержатся в: сливочном и растительном масле, сметане, сливках, сырах, яйцах, орехах, семечки.

Вот и наступил вечер. Время, когда вся семья собирается за столом.

Объясните, как вы понимаете смысл пословицы **«Без ужина подушка в головах вертится»**. А вы знаешь, что на ужин нужно готовить легко усвояемую пищу, предпочтительны на ужин разнообразные запеканки, сырники, ленивые вареники, макароны с овощными и фруктовыми добавками, овощные котлеты. Полезно включать в состав ужина сыр и яйца. В качестве напитка лучше использовать кефир и молоко.

4. Итог.

-Что нового вы узнали на занятии?

Мини-лекция «Вредная пятерка»

Воспитатель: Врачи-диетологи всего мира выявили наконец пятерку самых вредных для человека продуктов.

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельного картофеля, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Вот видите ребята, оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, Чупа-чупс, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления. Во всех этих продуктах много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

беседа по теме «Что вредно и что полезно»

Воспитатель: Ребята, мне все - таки не дает покоя один вопрос: многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему же вы так упорно их покупаете?

Примерные ответы детей:

— Это вкусно, не надо разогревать, готовить.

— Это все реклама: с утра до вечера нас призывают, есть эти батончики, чипсы, пить эту воду...

- Красивая упаковка, да и вкусно.

Когда ешь, чувствуешь себя крутым, современным, как в рекламе

- От шоколадного батончика, например, прибавляются силы...

Воспитатель: Получается, что все вы – просто несчастные жертвы рекламы. Но вы же знаете, что наносите непосильный вред своему здоровью

Воспитатель: От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание — это важнейшее условие здорового образа жизни. Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников — это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым. По свидетельству врачей сегодня основные заболевания школьников - гастриты и анемия, и это напрямую связано с качеством питания детей. В меню многих школьников присутствуют продукты, признанные опасными для здоровья. И многие дети, подчиняясь рекламе, предпочитают покупать именно эти продукты, а не обычные школьные завтраки и обеды.

Крупы

Кукуруза



крупа
кукурузная

Просо



пшено

Рис



крупа
рисовая

Ячмень



крупа
перловая и
ячневая



Гречиха



крупа
гречневая

Овес



крупа овсяная и
хлопья
«Геркулес»

Пшеница



крупа
пшеничная и
манная



Завтрак
Обед
Ужин
Каша
Сыр
Яичница
Какао
Сырники
Суп
Борщ
Макароны
Каша
Мясо
Рыба
Овощи
Фрукты
Запеканка
Ленивые вареники
Овощи котлеты
Кефир
Молоко
Чай



