

## Здоровое и правильное питание.

Здравствуйтесь, 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? *(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;**
- **ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай 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 каша 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, желательнее 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)*

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)

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*)

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 течении дня можно пить соки, воду и чай. 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)*

Вкус 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 одежки отдала.  
Сотню одежонок  
Сложим мы в бочонок. *(Капуста)*