

# БЕСЕДЫ С ДЕТЬМИ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

## Беседа с детьми 4-5 лет на тему «Из чего варят кашу и как сделать ее вкусной?»

**Цель:** Сформировать у детей представление о пользе и разнообразии каш.

**Материал:** Колоски злаков; тарелочки с крупой; добавки к каше: варенье, сухофрукты, фрукты, орехи, шоколад; тарелки с кашей – на каждого ребенка.

### Ход беседы:

Воспитатель. Дети, что мы часто едим на завтрак?

Дети. Кашу.

Воспитатель. Какую кашу вы любите? (Ответы детей). Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»? О ком так говорят?

Дети. Так говорят о слабых.

Воспитатель. Правильно. Каша – полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным. В Древней Руси специальные каши варились в честь любого важного события. У русских князей существовал обычай варить кашу в знак примирения врагов. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним кашу не сваришь». А вы знаете, из чего варят каши? (Ответы детей).

Кашу варят из крупы. А из чего получается крупа, вы узнаете, если отгадаете загадку.

В землю теплую уйду,  
К солнцу колоском взойду.  
В нем тогда таких, как я,  
Будет целая семья. (Зерно).

Воспитатель. Крупа получается из зерен. Послушайте рассказ о зернышке.

Посадили весной в землю маленькие зернышки. Вскоре из них появились зеленые ростки. Земля, вода и солнце помогли им расти. В конце весны на каждом ростке появился колосок с маленькими зернами. Все лето колоски набирались сил и наливались. Зерна в них пожелтели, стали крупнее. Осенью колоски собрали и обмолотили. Из зерен сделали крупу, из которой можно было варить кашу.

Давайте поиграем. Я буду показывать колоски, и загадывать загадки. Вам надо отгадать загадку и показать блюдечко с нужной крупой.

Черна, мала крошка.  
Соберут немножко,  
В воде поварят,  
Кто съест – похвалит. (Гречка).  
Как во поле, на кургане,  
Стоит курица с серьгами. (Овес).  
В поле метелкой,  
В мешке – жемчугом. (Пшеница).

Воспитатель. Молодцы. А теперь поиграем в игру «Отгадай и назови». Я буду показывать колоски, а вы должны назвать растение, крупу, которую делают из его зерен, и кашу из этой крупы.

- Колосок – просо; крупа – пшено; каша – пшенная.
- Пшеница – манка – манная.
- Пшеница – пшеничная – пшеничная.
- Овес – овсяная – овсянка.
- Гречиха – гречка – гречневая.

Воспитатель. Молодцы. Хотите еще поиграть? (Дети соглашаются).

**Игра «Курочки и петушки».** На тарелке вперемешку лежат бобы, горох, семена гречихи и манная крупа. Сначала надо выбрать бобы, затем горох и гречку.

Дети выполняют задание.

Воспитатель. Что осталось на тарелке?

Дети. Манная крупа.

Воспитатель. Правильно. Какую кашу можно сварить из этой крупы?

Дети. Манную.

Воспитатель. Есть такая поговорка: «Кашу маслом не испортишь». Но в кашу можно добавлять не только масло, но и ягоды, фрукты, изюм, варенье, шоколад. А кто не любит очень сладкую кашу, можно добавить в нее орехи.

У воспитателя на столе стоит кастрюля с теплой манной кашей.

Воспитатель. Сейчас я каждому дам тарелку с кашей, а вы добавите в нее что хотите: яблоки, бананы, изюм, варенье, орешки – и попробуете.

Дети пробуют кашу, обмениваются впечатлениями – кому с какой добавкой больше понравилось.

Воспитатель. Теперь вы знаете, как сделать кашу вкусной.

## **Беседа с детьми 6-7 лет на тему «Правильно ли Вы питаетесь?»**

Форма проведения: тематическая беседа с детьми с элементами ролевого диалога

Цель: демонстрация детям значимости их физического и психического здоровья.

Задачи:

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? Что вы предпочтете на завтрак - гамбургер и кока-колу или овсяную кашу и фруктовый сок? На обед - щи с говядиной и компот или картошку фри со свиной под соусом и черный кофе? На полдник - творог, банан и ряженку или курицу-гриль и чипсы с фантой? На ужин - рыбу с овощным салатом и чай или лапшу быстрого приготовления с мясным полуфабрикатом, сникерс и чайный напиток?

Любителям чипсов, сухариков, кетчупов, майонезов, газированных напитков, хот-догов, гамбургеров, картошки фри, которые содержат множество очень вредных веществ, следует знать, что быстрая еда, с красивым названием "Фаст Фуд", не просто вредна для нашего организма, а просто очень опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. При сомнительных плюсах фаст фуда - скорости приготовления и его особенном вкусе - он обладает рядом несомненных и очень серьезных минусов. 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.

Частое употребление быстрой пищи чревато возникновением сердечных заболеваний, аллергии, ожирения, диабета, расстройством желудка и печени, таких заболеваний как гастрит, панкреатит, язва и рак желудка и кишечника.

Недаром большая часть населения США страдает от ожирения, ведь фаст фуд давно стал частью их повседневной жизни и настолько же самой собой разумеющейся, что он уже считается такой же полноценной едой, как и пища домашнего приготовления.

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?

Ответ на этот вопрос один - это здоровое питание, самый верный способ быть здоровым.

Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к следующей пирамиде.

В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола (ржаной хлеб, хлеб с отрубями). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки. В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: овсяная, гречневая, рисовая, пшенная. Все эти продукты содержат грубую клетчатку, которая просто необходима для нашего кишечника.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи.

Ягоды, фрукты и овощи - настоящий клад витаминов.

В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов. Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного употребления мясных блюд. Почки, печень, сердце и легкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Правильно употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные полуфабрикаты включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, рыба быстрее усваивается. В ней содержатся жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк, которые повышают сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция. Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

Молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. А в кефирах и йогуртах к тому же содержатся полезные бифидобактерии, формирующие иммунитет человека.

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места. Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли и сахара приводит к болезням и ожирению. Любители сахара рискуют испортить себе зубы. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: вместо сахара, тортов, конфет, например, полезнее кушать джемы и фрукты. Организм ребенка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается. Именно поэтому очень важно следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали сегодня? Какой еде нужно отдавать предпочтение? Как нужно питаться?

## Беседа с детьми 5-6 лет на тему «Где найти витамины?»

**Цель:** Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

**Материал:** Карлсон (игрушка); баночка квашеной капусты; сухофрукты на тарелках – на каждого ребенка; лук, чеснок.

### Ход беседы:

Воспитатель. Сегодня к нам в окно залетел удивительный человечек. Угадайте, кто это?

Смешной человечек  
На крыше живет.  
Варенье он любит,  
Конфеты и мед.

Дети. Карлсон!

Воспитатель (показывает куклу - Карлсона). Конечно же, Карлсон. Но мне кажется, что он какой-то грустный, вялый.

Карлсон (за него говорит воспитатель). Здравствуйте, ребята.

Воспитатель. Карлсончик, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

Карлсон (грустно). Да что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить. Хочется все время спать, лежать на своем любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам!

Воспитатель. А ешь ты с аппетитом?

Карлсон. Нет у меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть – не хочу и все!

Воспитатель. Так, все ясно! У тебя, дорогой Карлсончик, нехватка витаминов.

Карлсон. А что такое витамины?

Воспитатель. Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным – таким, как ты сейчас.

Карлсон. А где же я возьму витамины?

Воспитатель. Давайте попробуем помочь Карлсону. Мы ведь знаем, что очень много витаминов.... Дети, где?

Дети. В овощах, ягодах и фруктах!

Воспитатель читает сказку Н. Ю. Чуприной «Маша и фруктовый сад».

Воспитатель. Но когда овощи и фрукты долго хранятся, витаминов в них становится меньше. Где взять витамины весной?

Дети. Можно вырастить на подоконнике свежую зелень, например лук.

Карлсон. Лук? Да я ел один раз – горький, невкусный, да еще в носу щиплет и слезы текут.

Воспитатель. В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Есть даже такая поговорка: «Лук от семи недуг».

Карлсон. Надо же, какой он полезный. Теперь вы отгадайте, что это: маленький, горький, луку брат.

Дети. Чеснок!

Карлсон. Да, угадали. А он тоже полезный?

Дети рассказывают о пользе чеснока.

Карлсон. Я понял, понял! Теперь буду есть только лук и чеснок.

Воспитатель. Карлсон, нет такого продукта, который содержал бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи. Отгадайте загадку.

Что за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я .....

Дети. Капуста!

Воспитатель. Знаешь, Карлсон, в капусте до конца зимы сохраняется много витаминов. Много их и в квашеной капусте. Попробуй, она очень вкусная и полезная. Раньше моряки, отправляясь в дальнее плавание, обязательно брали с собой бочки с квашеной капустой.

Угощает Карлсона и детей квашеной капустой.

Карлсон. О-о... Я чувствую, что сил у меня прибавилось. И настроение стало лучше! Я-то ел чипсы, тортики, пил газировку, не знал, что бывают продукты полезные и необходимые.

Воспитатель. Много витаминов содержится в сухофруктах.

Карлсон. Знаю, знаю. Сухофрукты – это изюм.

Воспитатель. И не только. Давайте поиграем.

Дети и Карлсон пробуют на вкус сухофрукты и отгадывают, из каких фруктов они приготовлены, разгадывают кроссворд «Сухофрукты».

Карлсон. Спасибо, у меня уже очень хорошее настроение! Полечу на рынок, куплю лук, чеснок, овощей, фруктов и конечно, сухофруктов.

Воспитатель. А мы тебе, Карлсончик, подадим баночку квашеной капусты. Ешь и не болей!

Карлсон благодарит детей и улетает.

*Приложение.  
Н. Ю. Чуприна*

### МАША И ФРУКТОВЫЙ САД

Жила-была девочка Маша. Каждое утро она приходила в свой фруктовый сад, где росли разные деревья и кустарники. Яблони, вишни, сливы, черноплодная рябина, облепиха, шиповник, крыжовник, красная и черная смородина встречали маленькую хозяйку шелестом листьев.

Маше нравилось гулять в саду, ухаживать за деревьями и кустарниками, поливать и удобрять их.

Однажды Маша заболела. У нее поднялась температура, горло покраснело, и стало больно глотать. Забеспокоились деревья и кустарники, задумались, как помочь девочке. Пролетающий через сад ветерок прошептал,

что помочь их любимице могут их плоды. Ягоды шиповника, черной и красной смородины богаты витаминами, которые помогут Маше справиться с болезнями. А чай с вкусным и полезным малиновым вареньем снизит температуру и уменьшит боль в горле. Утолить жажду и улучшить аппетит помогут компоты: яблочно-вишневый, грушевый, сливовый.

Обрадовались деревья и кустарники, расправили ветки, зашелестели листочками. Услышала их шум Машина мама и сразу догадалась, что хотят сказать питомцы ее дочери. Приготовила она настой шиповника, заварила чай с малиной, напоила Машу.

Поела девочка ягоды черной и красной смородины, выпила полезный компот и сразу почувствовала себя лучше.

На следующий день Маша вышла в свой любимый фруктовый сад. Она поблагодарила деревья и кустарники за помощь. Долго шелестели они листвой, радуясь выздоровлению девочки.

## Беседа с детьми 3-4 лет на тему «Кто живет в Молочной стране»

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

**Материал:** Молочные продукты; миксер, бокалы и продукты для коктейля. На столе отдельно стоят гречка, соль, сахар; яйцо, соль; мука, яйцо, соль.

### 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. Рыжий Ап!

Воспитатель. Какие тут сомнения?

Появляется Рыжий Ап (взрослый).

Рыжий Ап. Здравствуйте, дорогие ребята! Наконец-то я к вам приехал! Вы меня ждали?

Дети. Да!

Рыжий Ап. Дело в том, что я вместе с другими молочными продуктами живу в далекой Молочной стране. Вы знаете какие-либо молочные продукты?

Дети. Знаем.

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

Рыжий Ап. Однажды несколько жителей страны поспорили.

Инсценировка сказки Н.Ю. Чуприной «Молоко, Йогурт и Кефир».

Рыжий Ап. Как вы думаете, какой же продукт все-таки самый главный?

Дети. Молоко.

Рыжий Ап. 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.

Рыжий Ап. 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.

Рыжий Ап. Еще из сливок можно сделать сметану. Сливки аккуратно снимают с молока, складывают в мисочку, и через некоторое время они превращаются в сметану. Хотите поиграть? Тогда подходите ко мне.

Игра «Узнай по вкусу».

Дети с закрытыми глазами пробуют молочные продукты и называют их.

Рыжий Ап. Молодцы! Давайте еще поиграем, Какие блюда могут получиться из этих продуктов, если к ним добавить молоко?

Рыжий Ап показывает группу продуктов, дети называют блюдо (гречневая каша, омлет, блины и т. п.).

Рыжий Ап. Вот молодцы!

Воспитатель. Рыжий Ап, мы очень рады, что ты у нас в гостях, и хотим подарить тебе песню, которая так и называется: «Рыжий Ап».

Дети поют песню.

Рыжий Ап. Как здорово! Я вас тоже не оставлю без подарка, сейчас мы с вами вместе приготовим клубничный коктейль.

(Все строчки стихотворения сопровождается действиями.)

Пакет клубничного молока –  
Неприменно от Рыжего Апа.  
Три ложки сахара,  
Два желтка,  
Сок апельсиновый чуть-чуть покапать.  
Нарезать дольками пол банана,  
Сливки жирные – полстакана,  
И наконец, добавить сюда  
Кофейную чашку дробленого льда.  
В миксере взбить  
И разлить по бокальчикам –  
Коктейль предлагается  
Девочкам и мальчикам.

Дети пьют и благодарят Рыжего Апа.

*Приложение  
Ю. Чуприна*

### 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, засуетилось 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 получают 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 с детьми 5-6 лет на тему «Каша - радость наша»

**Цель:** формировать у детей необходимости заботы о своем здоровье и, в первую очередь, правильном питании. Уточнить знания детей витаминов групп А, В, С, D. Учить распознавать по вкусу фруктовые добавки в кашах. Закрепить названия круп каш, навыки сервировки стола к разным режимным моментам питания, КГН. Упражнять детей: в отгадывании загадок, чтении слов, в наклеивании круп на готовую форму. Воспитывать чувства дружбы, заботы друг о друге, доброжелательности, вежливость. Вызвать у детей желание помочь сказочным героям, попавшим в беду. Раскрепостить детей с помощью сказочно-игровой мотивации.

**Материал:** фигурки на панно: мальчики - худой и полный, номер дома. На "коромыслах" - "кастрюли" с крупой. На конторках - пенал с различными крупами, "кастрюлька", клей, салфетки. Фланелеграф и для него - картинки продуктов, подходящих группе витаминов А, В, С, D. На столах - салфетки, пластмассовая посуда.

**Предварительная работа.** Проведение бесед о правильном питании: "Как правильно есть", "Удивительное превращение яблока", "Самые полезные продукты", "Пора ужинать", "Если хочется пить", "Плох обед, если хлеба нет", "На вкус и цвет - товарища нет". Изготовление "кастрюль", пеналов с крупами. Вырезание овощей и фруктов. Сервировка стола к завтраку, обеду, полднику, ужину. Заучивание загадок об овощах и фруктах. Беседы на тему "Моя любимая каша". Составление "таблицы витаминов".

### Ход беседы:

- Ребята, сегодня мы отправимся в гости к самому лучшему повару - Якову. Живет он в деревне "Кашкино" дом №7. Посмотрите, кто идет! Здравствуйте.

- Познакомьтесь, это два друга - Алеша и Сережа. Как вы изменились! Сережа, ты так похудел! Алеша, ты так располнел! Что с вами случилось?

Алеша: "Мы играли, как всегда. Бабушка мимо проходила. В гости нас к себе звала - показать нам чудеса, угощений разных дать. И, вдруг, вспомнил я, что с чужими и незнакомыми уходить нельзя. На прощанье нам она вкусные, большие конфеты отдала. Только съели их, как вдруг, - похудел Сережка, а я стал в миг полным. Вот беда! И с тех пор я ем только сладкое одно, а Сережка - ничего".

- Да! Беда! Не оставим вас в беде. Идем в гости к повару. Он - сказочный герой. С колдуньей той встречался. Может, он поможет вам.

- Вот дом его - №7. Давайте постучим.

/ Появляется "кастрюля и поет про кашу / (играет роль взрослый)

- Здравствуйте! Мы пришли в гости к Якову.

Кастрюля: "Он ненадолго вышел. Проходите и немного подождите.

А пока, есть загадки у меня:

Приготовила я кашу для ума.

Умными хотите быть? (Да! Да! Да!)

Найдите кастрюлю и расскажите - какая в ней крупа,  
И как называется каша моя".

- Кто же подскажет мне о какой каше идет речь? (Пшенная). Почему вы так решили? (В кашах много разных питательных веществ. А в пшенной есть полезное вещество - калий. Он помогает работать мозгу, и мы лучше считаем, решаем задачи: Поэтому ее называют кашей ума.)

Кастрюля: "Да, правильно.

Есть каша, что силу дает.

Ешь ее чаще - проживешь много лет.

Даже поможет она,

Чтоб сохранилась твоя красота.

Какую крупу взяла я, чтобы получилась каша?".

- Кто догадался о какой каше идет речь? (Геркулес)

Найдите кастрюлю с геркулесовой кашей.

Кастрюля:

"Белая каша есть у меня.

Для очищенья полезна она.

Зернышки белые плавают в ней.

Станет вся кожа наша белей".

О какой каше идет речь? (Рисовой)

Найдите на коромысле кастрюлю с рисовой кашей.

Кастрюля:

"Предлагаю кашу черную.

Не смотря на это - очень вкусную.

Все вещества в ней очень полезны.

В кровь попадая они помогают:

Не болеть и быстрее подрастать".

- Кто догадался? (Гречневая) (дети подходят к кастрюле с гречневой кашей.)

Кастрюля: "Вы любите каши?". (обращается к героям на панно)

Алеша и Сережа: "Нет. Каши не вкусные".

Кастрюля:

"Как это не вкусные!? Просто вы никогда не ели вкусную кашу. Рецепт вкусной каши прост.

Берем крупу любую, варим с молоком.

Затем добавим масла, посыплем сахарком.

А если в кашу добавить витамины,

То не страшны нам простуды и ангины".

Алеша: "Витамины? Это же такие кругленькие желтенькие в аптеке продаются!"

Кастрюля: "Нет, в кашу добавляют натуральные витамины".

- А мы с ребятами знаем таблицу витаминов.

Игра "Найди место продуктам в таблице" (дети выкладывают на фланелеграфе к "А", "В", "С", "Д" карточки с различными продуктами в которых превалируют витамин "А" или другой.)

Кастрюля: "Пока вы играли, приготовила вам каши с разными фруктами. Попробуйте, с какой витаминной добавкой каши. (дети пробуют кашу из риса с различными добавками фруктов)

Молодцы! Правильно угадали".

- Кастрюля, а можно нам самим приготовить такую кашу да всех гостей угостить?

Кастрюля: "Пусть мне помогут две девочки и два мальчика. Наденьте фартуки и протрите руки влажной салфеткой. Разложите кашу и добавьте фрукты".

- Спасибо, Кастрюля! А скоро ли Яков придет? Может, вы за ним сходите и позовете?

Кастрюля: "Не могу. Мне еще комбинированную кашу варить"

- Мы тебе поможем. Пока ты ходишь, мы приготовим.

/ Кастрюля уходит /

- Что нужно сделать прежде, чем заняться приготовлением каши? (Надо помыть руки, надеть фартук, косынку повязать или специальную шапку надеть)

/ все ответы сопровождаем действиями /

- Для приготовления каши нужна посуда. Выберем посуду и сделаем разминку.

Вот большой стеклянный чайник.

Очень важный, как начальник

Вот фарфоровые блюдца -

Только стукни, разобьются.

Рядом маленькие ложки -

Голова на тонкой ножке.

Где ж кастрюля? Нам она

Очень-очень как нужна.

## Беседа с детьми 5-7 лет на тему «Хлеб – наше богатство»

**Цели:** уточнить знания детей о том, кто делает хлеб, где и из чего: из каких зерновых культур получают муку; познакомить с различными видами хлеба и хлебобулочных изделий; уточнить какую форму имеют различные изделия; воспитывать бережное отношение к хлебу, к труду тех людей, благодаря которым хлеб появился на нашем столе.

**Оборудование:** репродукция картин Шишкина “Рожь”, иллюстрации с изображением пира, застолья, засушенные колоски ржи, пшеницы, метелки овса. Початок кукурузы, виды хлеба и хлебобулочных изделий, четные палочки, сюжетные картинки для сопровождения беседы “Хлеб – наше богатство”.

**Предварительная работа:** рассматривание репродукции картины Шишкина “Рожь”; беседа “Откуда хлеб пришел”; экскурсия в хлебобулочный магазин; изготовление хлебобулочных изделий из соленого теста для сюжетно – ролевых игр; разучивание стихов и пословиц о хлебе.

### Ход беседы:

Рассматривание репродукции картины “Рожь”, иллюстрации с изображением пира, застолья.

Воспитатель: Посмотрите на репродукцию Кто может вспомнить название картины и фамилию ее художника?

Когда – то человек попробовал зерна, и они ему понравились. Человек тал растирать зерна камнями и так появилась мука. Затем человек научился печь из муки хлеб. Сначала хлеб был пресным, а затем люди придумали заквашивать тесто и получился вкусный, пышный хлеб. Без хлеба не обходилось ни одно застолье. Дорогих гостей встречали солью и хлебом. Раньше пекли только ржаной хлеб. Говорят: “Ржаной хлеб пшеничному родной батюшка”. Как вы понимаете смысл этой пословицы? Закройте глаза, вдохните аромат ржаного и пшеничного хлеба. Попробуйте их на вкус.

2. Рассматривание засушенных колосков ржи и пшеницы, метелки овса, початок кукурузы.

Рассмотрите. Как называются эти растения?

### Ответы детей.

Обратите внимание, что говорят колосья ржи и пшеницы, метелка овса, початок кукурузы. Что схожего в этих растениях? Да, верно, все эти растения дают зерно и поэтому называются зерновыми культурами. Из них готовят хлеб.

3. Выкладывание колоса пшеницы четными палочками.

4. Игра “Назови какой, какая, какое?”

Хлеб из ржи – ржаной.

Хлеб из пшеницы – пшеничный.

Каша из пшена – пшенная.

Каша из овса – овсяная.

Каша из ячменя – ячневая.

Каша из кукурузы – кукурузная.  
Каша из гречихи – гречневая.  
Поле с рожью – ржаное.  
Поле с пшеницей – пшеничное.  
Поле с овсом – овсяное.  
Поле с ячменем – ячменное.  
Поле с кукурузой – кукурузное.  
Поле с гречихой – гречишное.  
Поле с просом – просяное.

5. Игра “Доскажи словечко”

Воспитатель: Доскажите словечко, изменив слово хлеб по смыслу.

Я знаю пословицу о ....  
Мама купила пшеничный ....  
Дети едят суп с ...  
Ваня пошел в магазин за ...  
Я не люблю есть суп без ....  
У меня дома нет ...

6. Физминутка. Дети встают в круг и показывают то, о чем говорится в стихотворении:

Вырос в поле дом  
Полон дом зерном  
Стены позолочены  
Ставни заколочены  
Ходит дом ходуном  
На столбе золотом.

7. 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.

8. Рассматривание выставки натуральных хлебобулочных изделий.

Какие хлебобулочные изделия вам знакомы, а какие нет?

Какие изделия имеют прямоугольную форму? Квадратную? Круглую?

9. Составление предложений.

Выберите, кого бы вы хотели угостить и чем, и составьте предложение.

Например: Я угощу Таню тортом.

Обратите внимание, что правильно говорить тортом, торты.

10. Чаепитие.

## Беседа с детьми 5-6 лет на тему «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 радуется 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.

*Физминутка.*

## Беседа с детьми 6-7 лет на тему «Витаминная семья»

**Цель:** дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день для здоровья, 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; воспитание способности к согласованному взаимодействию; воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.

**Оборудование:** плакаты с изображением овощей, плакаты о витаминах, рисунки, муляжи овощей и фруктов, овощи и фрукты, свежие и вареные для салата, кухонный инвентарь.

**Приемы и методы:** сюрпризный момент (осень приносит корзину с овощами и письмо от больного товарища), вопросы, беседа.

### Ход беседы:

Воспитатель: Ребята, кто-то к нам стучится в дверь. Откройте, пожалуйста. А это к нам пришла Осень. Здравствуй, Осень!

Осень: Здравствуйте, дети!

Воспитатель: Осень, что ты нам принесла?

Осень: Я вам принесла «Письмо» и свои дары, но сначала отгадайте, пожалуйста, мои загадки (прилагается).

*Осень уходит, оставляет свои овощи и фрукты.*

Воспитатель прощается с осенью и говорит, что осень принесла нам для чего-то овощи, фрукты и письмо.

Читают письмо: «Здравствуйте, друзья! Это вам пишет Семен. Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я люблю: торт с лимонадом, чипсы, леденцы, зефир и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров!»

Воспитатель: Ребята, правда плохо быть больным? Почему? Как выздороветь? Игровое действие. Воспитатель подзывает к себе детей и спрашивает: «Кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает и полезно нам всегда?»

Дети: Солнце, воздух и вода! Наши лучшие друзья!

Дети (поочередно)

Чтоб расти нам сильными,  
Ловкими и смелыми,  
Ежедневно по утрам  
Мы зарядку делаем.  
К солнцу руки поднимаем,  
Дружно, весело шагаем,  
Приседаем и встаем

И ничуть не устаем!

Воспитатель: Проверим! Значит, возьмем за правило:

Утром долго не валяться,  
Физкультурой заниматься!  
Бегать, прыгать и скакать,  
Душ прохладный принимать,  
Спортом заниматься,  
Водой закаляться.  
Как следует поучиться -  
И так всему научиться.

Воспитатель: Мы предлагаем всем, кто часто болеет, начинать день с зарядки. Дети, еще, что мы делаем, чтоб поддержать наш организм всегда крепким и здоровым?

Дети: Занимаемся физкультурой и спортом, оздоровительным бегом, посещаем бассейн, ходим босиком, загораем. Употребляем в пищу овощи и фрукты, свежими принимаем витамины, чеснок, лук, пьем отвары трав и плодов.

Воспитатель: Несмотря на это, некоторые дети осенью склонны к болезням. Почему?

Дети: Потому что, не все люди закаленные, одеваются не по сезону, постоянные дожди, холодные ветра, липкий снег. Осенью начинается грипп. Это заболевание, которое сопровождается высокой температурой.

Воспитатель: Еще какие признаки гриппа вы знаете?

*Ответы детей (чихание, кашель, боль в суставах, головная боль).*

Воспитатель: Можно ли при гриппе ходить в садик? Почему? (можно заразить других, могут быть осложнения, если не прививаться от гриппа) А вот наши ребята не болеют! Как уберечь себя от болезней?

День особенный у нас!  
День здоровья без прикрас!  
Будем многому учиться:  
Как здоровыми нам быть,  
Фрукты овощи, как мыть. . .

Воспитатель: Помогает ли нам «зеленый огород» на окне?

Дети: Да!

Воспитатель: Как?

*Ответы детей (зеленый лук, чеснок круглый год).*

Воспитатель: Есть ли витамины в них?

Дети: Конечно!

Воспитатель: Витамины могут ли принести вред?

*Ответы детей (нужно употреблять в определенном количестве, иначе можно отравиться).*

Воспитатель: А как природа помогает поддерживать наше здоровье в порядке?

*Ответы детей.*

Воспитатель ( стоит перед детьми у стенда)

Детский сад, где наши дети  
Очень весело живут,  
Теплым солнышком налиты,  
Свежим дождиком умыты,  
В гости фрукты и овощи идут.

Осень нам принесла овощи, фрукты. А мы про них чуть не забыли. Что же мы будем делать с ними?

*Ответы детей.*

Воспитатель: дети, а хотите приготовить витаминный завтрак, используя лук, чеснок со своего огорода. А теперь, давайте дружно, за работу. Приготовим витаминный салат из свежих овощей и фруктов; винегрет из вареных овощей. Назовите, пожалуйста, какие продукты нужны для салата «Витаминный». Какие продукты нужны для винегрета?

*Ответы детей.*

Воспитатель: Итак, дети приступаем к делу. Мы сегодня становимся волшебными поварами. Давайте коротко вспомним правила на всю жизнь. С чего нужно начать?

Дети: Помыть руки, надеть фартуки, приготовить рабочий инвентарь и т.д.

Воспитатель: А теперь за работу!

Ребята по выбору, распределяют работу. Начинается дружная работа. Дети охотно помогают друг другу ( крошить, натирать на терке, складывать и т.д.)

Попутно вспоминают загадки об овощах, пословицы, поговорки о труде.

**ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ТРУДЕ.**

Скучен день до вечера, коли делать нечего.

Умелые руки – не знают скуки.

Делу время – потехе час.

Кто трудится, у того все сбудется.

Без труда и рыбку не вытащишь из пруда.

Сделал дело – гуляй смело.

Кто не работает, тот не ест.

Работа не волк – в лес не убежит.

Один за всех, все за одного.

## Беседа с детьми 5-6 лет на тему «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.

Предварительная работа: заучивание стихотворений, подборка интересных фактов о пользе овощей и фруктов.

### 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. Например, нехватка витамина «Е», что наблюдается у большинства людей нашего региона, приводит к нарушению роста, к снижению умственных способностей. Поэтому используют морскую капусту и йодированную соль, которую мы припасли для нашего салата. 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. Интересно послушать сообщение, как сделать запасы витаминов на зиму?

1 ребенок:

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:

2 ребенок:

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.

Воспитатель: Издавна на Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное в ней сохраняются витамины. Знаменитый английский мореплаватель Джеймс Кук вез с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря квашеной капусте, которую ели Кук и его спутники, они были здоровы и выдержали испытания на своем пути. Теперь-то мы знаем, что не потерять бодрость и сохранить здоровье отважным мореплавателям помогли, содержащиеся в квашеной капусте, витамины. Кроме этого, овощи еще и лечат. Например, свекла выводит камни. Если в течение длительного времени пить свекольный сок, то камни растворяются постепенно и безболезненно. Чемпион среди низкокалорийных продуктов – огурец. Он содержит меньше 12 калорий на 100 грамм. Регулярно включайте его в свое меню. Лук репчатый – от всяких болезней. Посмотрите, какие витамины находятся в тех овощах, из которых мы приготовили свой салат и винегрет. Они входят в наш рацион, нас лечат и помогают остаться молодыми, здоровыми, крепкими и красивыми. А теперь приглашаем всех на дегустацию нашего фирменного блюда.

3 ребенок :

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.  
Далее обращается к детям.  
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!