

## **ГОЯО «Рыбинский детский дом»**

### **Занятие: «Разговор о правильном питании»**

**Выполнила воспитатель - Мошкова М.Г.**

Дата проведения: 20.02.2017 г.

**Цель:** Формировать стремления к здоровому образу жизни

#### **Задачи:**

- 1** учить выбирать полезные продукты для здорового питания,
- 2** воспитывать негативное отношение к вредным продуктам,
- 3** расширять кругозор, интерес к познавательной деятельности.

**Материал к занятию:** высказывания о питании, вопросы к разминке, таблица о содержании витаминов в продуктах, материал для опыта, продукты для практического задания.

#### **План занятия**

- 1)Цель занятия.
- 2) Разминка.
- 3) Игра «выбери меня».
- 5) Беседа о вредных продуктах.
- 6) Работа с таблицей.
- 7) Игры «Угадай, что за каша?», «Зашифрованное слово».
- 8) Выполнение практического задания.
- 9) Итог занятия.

#### **Ход занятия**

Торопись, ведь дни проходят,  
Ты у времени в гостях,  
Не рассчитывай на время,  
Помни, все в твоих руках

Что самое ценное у человека? (здоровье). Сегодня мы поговорим о правильном питании, ведь правильное питание основа нашего здоровья.

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.

Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Сегодня мы будем говорить о том, как качество жизни можно улучшить благодаря правильному питанию. (Разминка)

### **Вопросы:**

1. Назовите органы пищеварительной системы.
2. Что такое сыроедение?
3. Какие продукты богаты белками?
4. Что такое анорексия?
5. Что такое фермент?
6. Какие продукты богаты углеводами?
7. Что такое ожирение?
8. Сколько часов пища находится в желудке?

### **Игра «Ромашка»**

Закончите пословицы:

1. Кто хорошо жуёт, .....(тот долго живет)
2. Аппетит приходит .....(во время еды)
3. Молод – кости гложи, а .....(стар кашу ешь)
4. Ужин не нужен, .....(был бы обед)
5. Гречневая каша - мать наша, .....(хлебец-кормилец)
6. В здоровом теле .....(здоровый дух)
7. Голову держи в холоде, а .....(ноги в тепле)
8. Кто курит табак - .....(тот сам себе враг)

**Игра “Выбери меня”:** Здоровье подростка – основа здоровья взрослой жизни, т.к. растут и развиваются все органы и системы организма. Питание должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе – полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении.

Знаете ли вы, как попадают в организм необходимые для роста и развития вещества? (Во время еды с продуктами питания.) Перед тем как изучить правильный режим питания,

дети на полосках бумаги фломастерами записывают свою любимую пищу, ту, от которой они никогда не отказываются. Затем прикрепляют записанные названия магнитами на доске под заголовками:

Полноценное Горячее блюдо		Всухомятку		Лакомство
------------------------------	--	------------	--	-----------

Чтение и обсуждение написанного показывает, какой пище ребята отдают предпочтение. После этого обсуждается вопрос, всегда ли то, что нам нравится, можно есть в больших количествах и каждый день? Очень часто оказывается, что наша любимая еда очень вредна. Подскажите, чем перекусывает большинство людей, если не успевают поесть полноценно. Все что продается на каждом углу и привлекает ярким цветом, обертками, запахом. Такие продукты в мире называют «джанк - фуд». т.е.- мусорная еда. Рассказ воспитателя о родине происхождения этого понятия. Можно ли часто есть эти продукты? (опыт с кока- колой).

Мы поговорили с вами о вредных продуктах, а теперь посмотрим, какие продукты необходимо есть, чтобы оставаться здоровым.

Что такое витамины? (Витамины это то, что необходимые нашему организму органические вещества, которые не могут синтезироваться им самим (за редким исключением) и поступают с пищей. Витамины обеспечивают процессы жизнедеятельности в организме, влияют на наше общее самочувствие). Какие витамины вы знаете? В каких продуктах есть витамины?

### Содержание витаминов в продуктах

Название витамина	Зачем он нам?	Где его найти?
Витамин А (бета- каротин)	Отвечает за развитие органов зрения, формирование костей, здоровое состояние зубов, волос, кожи.	Овощи и плоды оранжевого и жёлтого цвета, печень, рыбий жир, яйцо, масло, сыр.

Витамин Е	Защищает и предупреждает сердце и сосуды от возможных болезней	Растительное масло, печень, зелёные овощи, крупы, семена подсолнечника.
Витамин Д	Содержит фосфор и кальций для зубов и костей	Морская рыба, молоко, яйцо, сыр, шампиньоны.
Витамин С (аскорбиновая кислота)	Сохраняет здоровыми дёсны, зубы, сосуды, кости. Противостоит усталости и образованию вредных веществ в желудке.	Цитрусовые, клубника, сладкий перец, смородина, шиповник, капуста, картофель, киви, кислые яблоки.
Витамин В1	Укрепляет нервную систему, повышает аппетит.	Свинина, печень, хлеб грубого помола, рис, чечевица, горох, овсянка, лесной орех.
Витамин В2	Превращает вещества в энергию. Отвечает за рост и защиту кожи.	Молочные продукты, кукуруза, куры, мясо, рыба, зелёные овощи.
Витамин В3	Даёт стимул для правильной работы нервной сердечно-сосудистой систем, помогает дышать каждой клеточке, нормализует водно-солевой обмен.	Печень, арахис, сардины, скумбрия, говядина, шампиньоны, абрикос, банан, персик.
Витамин В6	Участвует более чем в 60 процессах нашего организма, в том числе кроветворения, пищеварения, обмена жиров.	Зародыши пшеницы, лосось, сардины, соя, цыплята, почки, печень, яйцо, арахис, грецкие орехи, коричневый рис.
Витамин В9	Участвует в обмене жиров, белков. Влияет на процесс роста, состояние клеток крови, необходимых для образования гемоглобина.	Соя, кукуруза, печень, яичные желтки, дрожжи, крупы, морковь, шпинат, арахис.
Витамин В12	Чем больше вы едите белковой пищи, тем больше требуется витамина В12.	Мясо, яйцо, сыр, почки, печень, молоко, творог,

		сельдь, форель, крольчатина.
Витамин К	Участвует в процессе свёртывания крови.	Зелёные овощи, яйца, мясо, крупы, капуста, шпинат, творог.
Фолиевая кислота	Необходима детям в период быстрого роста, основной участник образования гемоглобина и правильного развития будущего ребёнка (зародыша)	Листовые овощи, дрожжи, печень, арахис, чечевица, апельсины, почки, фасоль, бананы, брюссельская капуста, брокколи.

Анализируя таблицу, делаем вывод о полезности тех и или иных продуктов по содержанию в них необходимых организму веществ. Определяем, какие полезные продукты доступны нам в процессе ежедневного питания.

### Вопросы:

1. Чем ценна морская капуста? (содержит йод)
2. Молоко какого животного самое жирное? (кита)
3. Из чего делают рыбий жир? (из печени трески)
4. Какое заболевание возникает при недостатке витамина А? (Куриная слепота)
5. Универсальный источник энергии в организме (жиры)
6. Кому противопоказаны яйца? (больным с большим содержанием холестерина в сыворотке крови.)
7. Какие каши наиболее полезны? (овсяная и гречневая)
8. Йоги уверяют: если вы, встав из -за стола не испытываете этого чувства, значит ваша пища стала для вас ядом. (Голод)
9. Существуют ли какие правила перед едой? (правила гигиены)
10. Есть ли еда, от которой толстеют? (нет)
11. Какой хлеб полезнее – свежий или черствый? (зачерствевший)

### Игра « угадай, что за каша?»

С детства мы слышим повсюду: «Кашу ешь – здоровым будешь».

Люблю я кашу манную, перловую, овсяную.

Еще люблю из гречки, из риса и из сечки.

В старину существовал обычай, в знак примирения с врагом варить кашу и угощать друг друга. (Дети с завязанными глазами угадывает кашу на вкус.) Отсюда и пошла поговорка «с врагом каши не сваришь»

На чем обычно варят кашу? (на молоке).

Сейчас мы поиграем в игру - «Какой продукт зашифрован в слове?»

Кефир - кем - м+ фил - л+ р , молоко –мок -к +ло + коз- з, др. молочные продукты.

Назовите принципы здорового питания.

- 1.проще и разнообразие.
- 2.есть следует часто, но мало.
- 3.соблюдай график питания, не наедайся перед сном..
- 4.воздержись от вредной еды.
- 5.ешьте больше фруктов и овощей.
6. пейте больше воды.

(Натуральная пища, не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде, больше есть овощей, фруктов, наличие витаминов и т. д.

### **Выполнение практического задания: “Морковка по-корейски”**

#### **Подведение итогов.**

\_ детям предлагается высказаться по вопросам:

– Что нового и полезного они узнали?

– Соответствует ли их представление о правильном питании тому, что они узнали на занятии?



