

Комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад №26»  
Вінницької міської ради

*Бесіда для дітей середньої групи  
на тему:*

## «Здоров'я і харчування. Їжа, корисна для здоров'я.»



Підготувала  
Вихователь групи №18  
Мельник Н.О.

**Мета:** ознайомити учнів зі складовими компонентами їжі, з поняттям про корисну їжу і її позитивний вплив на збереження і зміцнення здоров'я дорослих і дітей, з основами культури харчування, з традиціями харчування;

**Обладнання:** таблиці з назвами вітамінів, малюнки з продуктами харчування, дидактичний матеріал.

## Хід бесіди

### I. Організація класу

Усі сідайте тихо, діти!  
Домовляймося – не шуміти,  
Працювати час настав.  
Тож і ми марно часу не гаємо,  
Про харчування бесіду починаємо!

### II. Мотивація навчальної діяльності

Давайте розглянемо малюнки, на яких зображено різну їжу. Пропоную вибрати малюнки, де зображена корисна їжа.

- Чи було щось однакове на малюнках? Що саме?
  - Чим вони відрізнялися?
  - Чи була на малюнках їжа, яку ви не знаєте?

**Проводимо гру** «Як ви відрізняєте корисну їжу від некорисної?»

*Щоб відповісти на це запитання, проводжу гру в м'яч. Хто отримує м'яча, той відповідає.*

1. Корисно об'їдатися цукерками та тістечками. Так чи ні?
2. Ви повинні їсти 16 разів на день. Так чи ні?
3. Ви повинні вживати корисну та свіжу їжу, яка зберігає ваше здоров'я. Так чи ні?
4. Ви повинні їсти різноманітні продукти — м'ясо, рибу, молоко. Так чи ні?
5. Вам корисно їсти тільки макарони. Так чи ні?

6. Ви повинні їсти більше овочів та фруктів, тому що в них багато вітамінів. Так чи ні?

7. Корисно їсти смажену масну їжу. Так чи ні?

### **Висновок:**

Отже, дітям корисно їсти різноманітні свіжі продукти: молоко, рибу, м'ясо. Не можна вживати якийсь один продукт, годі ваш організм не отримає потрібних йому речовин. Треба їсти більше овочів та фруктів, тому що там багато вітамінів. Не можна їсти солодощі надмірно, бо це шкодить зубам і шлунку.

### **IV. Повідомлення теми та мети бесіди.**

**Вихователь:** Сьогодні ми поговоримо про правильне харчування, здорову їжу і вітаміни. Скажіть мені, будь ласка, чи може машина або літак зрушити з місця без палива?

Діти: ні, не може.

**Вихователь:** Так само і людина. Щоб зростати, бігати, вчитися, працювати, гратися, необхідна енергія (сила). Звідки вона береться?

Енергія виробляється організмом із їжі. Їжа — джерело енергії. Завдяки їй наш організм підтримує постійну температуру. Їжа потрібна організму і як будівельний матеріал. Згадаємо, як зводиться будинок. Для закладання фундаменту використовується цегла, граніт, цемент, великі залізобетонні блоки. На будівництво стін ідуть бетонні блоки або цегла. Поверхи перекривають великими залізобетонними плитами, вставляють вікна, двері, штукатурять, фарбують. Для будівництва необхідно багато різних матеріалів, деталей.

Наша їжа — теж будівельний матеріал. І вона також не однакова за своїм складом і значенням для організму.

Отже, для того щоб бути здоровим, потрібно знати, як правильно харчуватися.

Як ви думаєте, яка їжа корисна?

Діти: З великою кількістю вітамінів.

**Вихователь:** Що таке вітамін?

Слово «вітамін» вигадав американський біохімік Казимир Функ. Він відкрив, що речовина «амін», котра міститься в оболонці рисового зернятка, життєво необхідна людині. З'єднавши «vita» (що в перекладі з латинської значить «життя») з «амін», одержали слово «вітамін».

Для нормального зростання та розвитку людському організму необхідні різноманітні вітаміни. Позначаються вони буквами латинського алфавіту — А, В, С, D, К і т. д. Людина, котра одержує з їжею достатню кількість вітамінів, рідше хворіє, має здорові зуби, волосся, шкіру.

Давайте разом розглянемо таблицю вітамінів, і ви дізнаєтесь, які вітаміни містяться в тому чи іншому продукті. (розглядаємо роздруковану таблицю)

Як бачите, для того щоб одержувати всі необхідні вітаміни, потрібно споживати різноманітну їжу, але у визначених кількостях.

Їсти потрібно 4—5 разів на день: сніданок, другий сніданок, обід, підвечірок, вечеря.

— Як ви розумієте вислів: «Сніданок з'їж сам, обід розділи з другом, а вечерю віддай ворогові»?

Переїдання призводить до поганого травлення, перевантаження організму, хвороб. Потрібно вставати з-за столу з невеликим відчуттям голоду. «Їж, та не жирій, будеш здоровішим»,— вчать прислів'я.

### **3. Правила повноцінного харчування.**

- Чи подобаються вам одні страви більше за інші?
- Назви страви, які любилаєш.

У всіх є власні смакові уподобання. Хтось більше любить м'ясні продукти, а не рибу,— і навпаки. Декому смакують молоко і каші або страви з овочів і фруктів. Є й такі, які намагаються їсти й пити лише "смаченьке": копчену ковбасу, морозиво, чіпси, піріжки, шоколад, пепсі-колу. А чи потрібно при виборі їжі орієнтуватися лише на власні уподобання?

*Для відповіді на це запитання проводимо міні-дискусію за запитаннями:*

1. У чіпсах немає вітамінів. Чи потрібно їх їсти щодня?

2. Кока-кола і пепсі-кола містять багато цукру та речовин, які погано впливають на перетравлювання їжі. Поміркуй, чи потрібно пити такі напої щодня.

- Їжа, яку називають "штучною", насичена штучними барвниками, речовинами, які перешкоджають її псуванню. Таку їжу недоцільно вживати, адже вона, хоча й смачна, шкодить здоров'ю. Часом у яскравих пакетах і пляшках містяться продукти, некорисні для здоров'я.

### **Складання асоціативного кущу корисної для здоров'я їжі.**

1. Утримуйтеся від вживання жирної їжі.
2. Не споживайте занадто гостру й солону їжу.
3. У міру їжте солодке.
4. Їжте якомога більше овочів і фруктів.
5. Не переїдайте.
6. Їжте свіжоприготовану їжу, що легко засвоюється.
7. Ретельно пережовуйте їжу.

### **Проводиться Гра «Мікрофон».**

*Вихователь називає продукти харчування, а діти по черзі у мікрофон відповідають: корисний чи не корисний продукт.*

Риба, чіпси, кефір, цукерки, капуста, морква, сало, торт, каша, фанта, цибуля, яблуко, пепсі, соняшникова олія, груша.

## **VII. Висновки:**

Що нового ви дізналися ?

Давайте повторимо основні правила здорового харчування

### **Основні правила здорового харчування:**

1. Слід приймати їжу 4 рази на день. Три прийоми їжі є основними - сніданок, обід, вечеря, а четвертий - другий сніданок або полуденок є додатковим.
2. Ніколи не забувай вимити руки з милом перед їдою, а після прийому їжі прополоскати рот теплою водою.
3. Твоя їжа повинна бути різноманітною, мати усі необхідні компоненти.

4. Ніколи не переїдай, навіть якщо їжа дуже смачна. Це зашкодить, твоєму шлунку.
5. Не вживай на ніч чай, каву; какао. Вони збуджують твою нервову систему.
6. Цукерки, морозиво, солодку воду краще заміни на овочі та фрукти, вони корисні для твого організму. Для тебе буде достатньо однієї цукерки і однієї склянки солодкої води на день.
7. Не забувай, що тобі потрібно випивати не менше 3-4 склянок молока на день.
8. Ходи до зубного лікаря на огляд не менш 2-3 разів на рік, навіть якщо із зубами та яснами все гаразд. Таким чином можна попередити розвиток карієсу і запалення ясен на самому початку, а також одержати від лікаря декілька корисних порад.
9. Твердо запам'ятай! Зуби слід чистити двічі на день. Обов'язково виконуй це правило.
10. Не забувай після їжі прибрати за собою брудний посуд і подякувати дорослим за смачну їжу.