

Тема «О правильном питании и пользе витаминов»

Один из основных принципов правильного питания – максимально разнообразный повседневный пищевой рацион, включающий все основные группы продуктов (рыба, мясо, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб крупы и др.) обеспечивающий ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами. В понятие «правильное питание» входит культура приемы пищи и формирование общих культурно-гигиенических навыков.

О чем рассказать ребенку

- Чтобы расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Расскажи, какие у тебя есть любимые блюда. Попробуй объяснить, в чём разница между «вкусным» и «полезным».

Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и очень полезные.

В продуктах содержится очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах, фруктах – больше всего витаминов. Очень полезен черный хлеб, он богат разными витаминами. Витаминов очень много, но главные из них витамины А, В, С, Д.

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин В помогает хорошо работать главному нашему органу- сердцу. Его много в молоке, овощах.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике, лимоне.

Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

Вопросы

-Что ты больше всего любишь есть на завтрак?

-Объясни, как ты понимаешь выражение «Здоровое питание»

-Какие витамины ты знаешь? Для чего они нужны?

-Назови продукты, полезные для здоровья, Расскажи, какие витамины содержатся в этих продуктах

-Назови пять полезных для здоровья продуктов питания.

Стихи, загадки

Никогда не унываю,

И улыбка на лице.

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.(Л.Зильберг)

Игра «Витамины»

Подготовьте овощи фрукты (картинки с их изображением) : груши, тыква, яблоко, морковь, лимон, помидоры, огурцы, свекла, репка, лук, капуста, виноград, вишня, черешня, клубника, красная смородина, брусника, сливы, картофель, абрикосы.

Поставьте перед ребенком 4 тарелки, а под ними разложите карточки с буквами А,В,С,Д. Предложите ребенку разложить овощи и фрукты в соответствии с витаминами, которые в них содержатся. Игру сопровождайте рассказами о пользе, вкусовых качествах продуктов.

Игра «Составляем меню»

Предложите ребенку вместе с вами составить меню на обед: салат ,первое, второе , третье блюдо, десерт. Расскажите о продуктах, которые потребуются для приготовления такого обеда. Предложите ребенку вспомнить и назвать витамины, которые содержатся в этих продуктах.