



МЕРОПРИЯТИЕ

Подготовила:
Воспитатель ГПД
Спасенных Н.В.

2014 г.

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Цели и задачи:

- Формировать представление о правильном питании как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- Познакомить с полезными свойствами продуктов, содержание в них витаминов;
- Способствовать осознанию необходимости правильно питаться;
- Воспитывать полезные пищевые привычки;
- Развивать познавательный интерес, наблюдательность, соображение, мышление, обогащать словарный запас.

Оборудование: овощи, фрукты, ягоды; костюмы Пончика, Незнайки, Пилюлькина; шапочки овощей, конверты с загадками и заданиями, плакаты «Правильное питание – залог здоровья.» «Овощи и фрукты – самые витаминные продукты», можно использовать презентацию Щавелевой О.А. учителя начальных классов МБОУ Подозерская СОШ «Разговор о правильном питании».

Ведущий: Сегодня здесь собрались друзья здоровья. Мы отправляемся в путешествие по улице Правильного питания.

- Для чего человек должен есть?

- Может ли человек обойтись без пищи? (30-40).

Сегодня мы поговорим о нашем питании. Отправляясь в путешествие, надеюсь, вы не забыли хорошенько подкрепиться? Мы пригласили сюда доктора Пилюлькина.

Пилюлькин:

Я, Пилюлькин, очень рад

Повстречать таких ребят.

Вы, наверное, много знаете про витамины?

Кто нам знания свои покажет и толково всё расскажет?

(из-за зала выходит Незнайка с большой сумкой с ковриком под мышкой)

Незнайка:

Позвольте, доктор Айболит,

Незнайка я.

Мне все известно про витамины.

Неинтересно!

Все витамины – ерунда.

Все витамины не еда.

Вот лучше дайте нам совет

Насчет пирожных и конфет.

Я на коврике сижу.

Чипсы я в руках держу.

Пепси-колы я напьюсь,
И здоровым становлюсь!

Входит Пончик (с пирожком).

Пончик:

Булочки, ватрушки,
Сладкие Пампушки
«Марсы», чипсы и «Пикник»
Развивают аппетит.
Знайте, дамы, господа,
«Сникерс» - лучшая еда.

Незнайка:

Есть варенье у меня,
Банку съем я за два дня.
Мне не надо докторов.

Пончик:

Стать здоровым мне помог
С красным кетчупом хот-дог.

Пилюлькин:

Постой, постой, дружок Незнайка,
Коль много знаешь, отвечай-ка.
Вот витамин такое есть А. Слыхал?

Незнайка:

Чепуха! Про витамин А помню говорили,

Что есть он в колбасе и мыле!

Ведущий:

Дети, дайте нам ответ

Прав Незнайка или нет?

1 ученик: Овощи и фрукты – вкусные продукты.

2 ученик:

Любишь есть ты «Сникерс» сладкий –

Будут зубы не в порядке.

3 ученик:

Будешь часто есть хот-доги

Через год протянешь ноги.

4 ученик: Сладостей сто, а здоровье одно!

Ведущий: Какие правила надо помнить, когда ешь фрукты? Чем они полезны?

Проясним мы обстановку,

Пригласим сюда морковку.

Морковка:

В огороде, в поле, дома

Всем ребятам я знакома.

И сладка я, и вкусна,

Витамин во мне есть А.

Ведущий: Помните, недостаток витамина А ведет к задержке роста и снижению остроты зрения. Витамин есть в масле, в сыре, в печени, желтках, в молоке, абрикосах.

Загадки от Морковки об овощах и фруктах.

Ведущий:

Молодцы! Я вижу толк.

Что Незнайка приумолк!

Ведь говорил, что он все знает.

А теперь сидит, вздыхает.

Незнайка:

Я вздыхаю и ворчу.

Космонавтом стать хочу.

Я мечтаю о полете к нашей спутнице Луне

Витамин, зачем он мне?

Ведущий:

А быть может в синем небе

Вспомнишь ты о черном хлебе?

Хлеб:

На Незнайку я глядел.

Просто он не в курсе дел.

Хоть я с виду черный очень

Но скажу, вам, между прочим

Рад ржаной своей судьбе

Витамин во мне есть В.

Ведущий:

Если хочешь быть спокойным,

Стойким, собранным, упорным,

В рацион включай себе

Пищу с витамином В.

А ты, картошка, чем богата?

Картошка:

Пусть знают все,

В моем лице представлен витамин важнейший – С.

Ведущий: Витамин С в капусте, в салате, шиповнике, томате, апельсине, лимоне, петрушке.

Итак, ответь, Незнайка, на вопрос.

Что нужно, чтобы каждый рос

С прямыми стройными ногами,

С широкой грудью моряка.

Чтоб рот был с крепкими зубами,

Чтоб силой налилась рука?

Незнайка: Нужно есть больше продуктов, богатых витаминами.

Ведущий: В разных продуктах, разные витамины. Значит, нужно есть разные продукты. Особенно много витаминов в овощах и фруктах. Значит, больше надо есть овощей и фруктов.

5 ученик:

Фрукты, овощи полезней,

Защищают от болезней.

Незнайка:

Я все понял – витамины –

Для детей необходимы.

Ведущий: Я думаю ребята согласны с тобой.

Игра «Вершки и корешки» (физминутка). Что едят у овощей.

Ведущий: Есть надо 4-5 раз, чтобы не переесть. Завтрак, обед, полдник, ужин. На завтрак очень полезны каши.

Задания (ребята разбиваются в группы)

1 гр.: Какие бывают каши и из чего их делают? (заполняют таблицу)

2 гр.: Как сделать кашу вкусной? (рецепты блюд из каш)

Ведущий: О вкусах не спорят.

Игра « Узнай на вкус» (узнают с закрытыми глазами фрукты, овощи на вкус)

Нельзя есть много соленого, сладкого и кислого. Знай меру! Доктор Пилюлькин хочет задать вам вопросы. Дружно отвечайте « Да или нет».

Пилюлькин:

- Ты отправился в путешествие и не позавтакал?
- Ты купил абрикосы, вымыл, а потом съел?
- Ты купил яблоки и сразу стал их есть?
- После игры в бадминтон ты выпил сок?
- После игры в футбол ты выпил холодную газированную воду.
- Сразу после обеда ты побежал играть в футбол?
- Ты вырастил зеленый лук и сделал из него салат?
- После обеда ты отдохнул в парке на скамейке?
- Ты показал малышу как надо мыть руки?
- Вместо обеда ты съел бутерброд и запил газировкой?
- На ужин ты решил съесть несколько бутербродов и булочку?

– На обед ты заказал овощной салат, борщ, рыбу с гарниром, компот?

Азбуку здоровья нужно крепко знать,

И в жизни эти знания повсюду применять.

Ведущий:

Нет больше богатства – чем здоровье наше.

И скажу прощаясь-

Растите все богатырями.

Угощение яблоками (или фруктовым салатом).