Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение муниципального образования

город Краснодар

«Детский сад общеразвивающего вида №74 «Звёздочка»

Беседа для детей

подготовительной к школе группы на тему: "Разговор о правильном питании"

Выполнила: воспитатель

 Поликарпова М. В.

Краснодар, 2020

**Цель:** вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье**.**

**Ход беседы**

- Дорогие ребята, здравствуйте, нам в детский сад пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он пишет.

«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилось беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно **питаться**. Я старался, ел все только самое вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но, к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».

-Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

-Да, витамины оказывают различное влияние на **здоровье человека**. Например, **витамин А** очень важен для зрения. **Витамин В** способствует хорошей работе сердца, а **витамин Д** делает наши ноги и руки крепкими.

Послушайте, какое стихотворение я знаю о витаминах.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? *(ответы детей)*

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

- А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

-Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Послушайте стихотворение о пользе витаминов.

**Витамин А**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный надо пить

Он спасет от болезней,

Без болезней – лучше жить!

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Но, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ты попробуй – ка решить не хитрую задачку:

Что полезнее жевать – репку или жвачку?

- Ребята, как вы думаете, что полезнее? После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы.

- Прослушав эти стихи мы можем сказать в каких продуктах содержится витамины А,В,С,Д.

**Витамин А** содержит в продуктах **питания**: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпенат, тыква, репа, сельдерей.

**Витамин В** – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах – баранина, говядина, крабы, моллюски.

**Витамин С** – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

**Витамин Д** – рыбий жир, печень, трески, говяжья печень, сливочное масло.

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д.

Я предлагаю вам дома нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, что нужно употреблять в пищу, чтобы не болеть.

Ребята, какие вы узнали полезные продукты? *(ответы детей)*. Теперь Незнайка будет, есть только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим. Я вам желаю, чтобы ваше **здоровье было всегда крепким**.