Беседа «Полезно — неполезно»

Цель: Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

Ход беседы:

Воспитатель: Сегодня мы поговорим о полезной и вредной пище. Но для начала я хотела бы узнать, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы.

А если съесть слишком много пищи, что может произойти? (может заболеть живот, может стошнить.)

Стук в дверь (приходит Карлсон).

К.: Здравствуйте ребята. (дети здороваются) Я узнал что вы здесь говорите о полезной пище. Я тоже хочу с вами поделиться своим опытом о полезной пище.

Например, я люблю конфеты, пирожные, торты, жвачки, чипсы. Я их ем на завтрак, обед и ужин.

В.: Ребята, правильно ли питается Карлсон?

Д.: нет

В.: А что необходимо кушать на завтрак, обед и ужин?

Д.:на завтрак: кашу,на обед: суп,на ужин:

В.: А если есть только сладости что может произойти с Карлсоном?

Д.: заболеет

В.: Давайте приготовим обед и угостим Карлсона. Для начала надо решить, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине.

Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты. Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется.

Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят Карлсона. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.