МБОУ «Фатневская СОШ им. Героя Советского Союза С. М. Сидоркова»

Беседа по здоровому образу жизни

на тему:

«Витамины и полезные продукты».

**Цель:** рассказать детям о пользе витаминов и их значение для здоровья человека. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной , но и полезной.

**Ход беседы:**

Фельдшер: «Дети! Что вы любите есть больше всего? В чём разница между « вкусным» и « полезным»? Что вы знаете о витаминах? Беседа строится в форме диалога, при необходимости комментируя и корректируя ответы детей. В конце обсуждения обобщение: есть полезные и очень полезные продукты. В ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНОВ. Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С.

Никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А,В,С.

(Л. Зильберг)

Вопрос: Какой витамин находится в чёрном хлебе, в морковке, в лимоне, в чёрной смородине и т.д. ( ответы детей).

Фельдшер: Ребята! Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин **А** очень важен для зрения. Витамин **В** способствует хорошей работе сердца, витамин Д делает наши ноги и руки крепкими. Витамин **С** укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простуде. Если всё таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

А теперь, ребята, послушайте стихотворения про полезные продукты:

1. Помни истину простую – лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.
2. Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.
3. Рыбий жир всего полезней хоть противный – надо пить. Он спасает от болезней, без болезней – лучше жить.
4. От простуды и ангины помогают апельсины, ну а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.
5. Ты попробуй решить не хитрую задачку: Что полезнее живать – репку или жвачку?

**Вопросы к детям:**

1. Какие названия витаминов вы уже знаете?
2. В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д?
3. Для чего нужны эти витамины?
4. Для чего особенно важен витамин А, В, С, Д?
5. Принимали ли , вы, когда – нибудь витамины в таблетках ( драже , в виде сиропа)?
6. Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

Фельдшер: Ребята! Вы наверное думаете, почему эти взрослые заставляют вас есть то, что не вкусно. И почему это они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети, любили конфеты, мороженое, пирожное, другие сладости, то все люди ели бы только вкусное.

Ребята! Назовите вашу любимую еду, что вы любите есть сами? (ответы детей).

Обратить внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названиях любимых блюдах: вкусный салат состоит из овощей и сметаны; шоколад – из какао, молока, масла и сахара; котлеты сделаны из мяса (курицы, рыбы).

Ребята1 А что будет, если питаться одними сладостями? (ответы детей)

Фельдшер: Ребята! 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, безусловно вредны для здоровья.

Можно вспомнить случай из жизни: кто – то почувствовал себя плохо после того, как съел большой кусок торта с кремом…

Разумеется не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро расти.