**Беседа для учащихся 1 классов. Правильное питание (сценарий)**

Внеклассное мероприятие в 1а классе. Беседа для детей «Правильное питание»

**Автор:** Добросмыслова С.Г.
**Пояснение:** Беседа о правильном питании для учащихся 1 классов пригодится учителям начальных классов, воспитателям ГПД.
**Цель:** знакомство учащихся с правильным питанием и необходимыми правилами употребления пищи.
**Задачи:** познакомить учащихся с некоторыми правилами правильного питания, режимом употребления пищи, объяснить значение каши в пищу, овощей и ягод.

Ход беседы.

Здравствуйте, ребята!
Сегодня я вам расскажу о правильном питании. Ребята, вы знаете, какие бывают полезные продукты?*(Дети отвечают)* А среди этих продуктов есть ваши самые любимые?*(Слушаем ответы детей)*
Ребята, что нужно сделать перед тем, чтобы съесть морковку? (*Ответы детей)* Правильно, надо сначала вымыть и почистить морковку, только после этого ее можно есть. И еще, всегда надо мыть руки пред едой. Есть еще правило, имейте в виду: на улице вообще есть не следует. Почему?*(Дети дают свои ответы и предполагают, что на улице пыльно и грязно)* Как вы думаете, мороженое можно есть на улице? *(Слушаем ответы детей)* Только если оно продается в упаковке.
Скажите мне, важные правила как правильно есть.*(Дети высказываются)*.

 Итак:
**перед едой мой руки с мылом;
фрукты и овощи надо хорошо мыть;
ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай с закрытым ртом;
во время еды не разговаривай и не читай;
не передай! Ешь в меру.**
А вы выполняете эти правила? Молодцы!
А сейчас, ребята, я вам расскажу об удивительных превращениях пирожка. Вы берете пирожок и откусываете кусочек. Что же происходит, когда мы едим? Во рту кусочек пищи смачивается слюной и пережевывается зубами. Пирожок разжевали и проглотили. Он попал в желудок. Потом кашица движется дальше. Там все полезные вещества впитываются, а ненужные удаляются. Превращения пирожка занимают несколько часов. Поэтому через определенное время мы опять хотим есть – это значит, что организму нужна пища. Вот почему надо есть регулярно, желательно в одно и то же время. Запомните: **перерыв между едой не должен быть больше трех часов, а значит лучше есть понемногу пять раз в день.**
Ребята, как вы думаете, почему о некоторых людях говорят:«Он мало каши ел?» (Дети высказываются) Правильно. **Каша – это полезная еда, которая поможет вам стать здоровыми и сильными.** Вы можете есть ее на завтрак. А вы знаете из чего варят каши? *(Дети отвечают)*
Я расскажу вам о приключениях зернышка.
*Посадили весной в землю маленькое зернышко. Сначала появился расточек, потом он превратился в колосок. Все лето колос рос, набирался сил. В колоске стало много зернышек. Почему их стало много? Земля, солнце, вода. Тепло помогли маленькому зернышку превратиться в сильный колос, полный новых зерен. А в них много полезных питательных веществ. Осенью колоски собрали, обмолотили – достали зерна. Из зерен сделали крупу, а из крупы можно сварить кашу.*
А теперь попробуйте отгадать **загадки:**
В землю теплую уйду,
К солнцу колосом взойду,
В нем тогда таких, как я,
Будет целая семья. (зерно)
Золотист он и усат,
В ста карманах – сто ребят. *(колос)*
Что две недели зеленится,
Две недели колосится,
Две недели отцветает.
Две недели наливает,
Две недели подсыхает. *(пшеница)*

**Следующее задание:** Отгадайте, из каких растений, зерен и круп получились манная, пшенная, гречневая, овсяная и пшеничная каша.*(Дети начинают отгадывать и вписывают слова-отгадки в таблицу. Жирным шрифтом выделено название каши, а наклонным то, что дети должны вписать)*
**Растения Зерно, крупа Каша**
*просо пшено* **пшенная**
*пшеница манная крупа* **манная**
*пшеница пшеничная крупа* **пшеничная**
*овес овсяные хлопья* **овсяная**
*гречиха гречка* **гречневая**
Ребята, вы знаете, что такое меню? **Меню – это список блюд**. Вы из меню можете выбрать то, что больше всего нравится. Но как же выбрать? Ведь в меню много-много разных блюд. Сначала надо выбрать холодные закуски: разные салаты, винегрет. Потом первые блюда – борщ, рассольник, бульон, овощные и рыбные супы. На второе можно выбрать мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром. На третье – компот, фрукты, соки.
Почему так говорят: «Плох обед. если хлеба нет»?*(Дети отвечают)* В черном хлебе очень много полезных веществ. Они нужны всем, особенно детям. Ребята. а чем можно заняться после обеда? *(Дети отвечают:*

 *попрыгать; почитать книгу ;порисовать ;потанцевать; побегать ;поиграть с конструктором.)*
Ребята. а что лучше съесть на ужин: творожную запеканку или торт. Торт лучше не есть на ужин. **Ужин последняя еда перед сном.** Он должен быть легким. Ночью мы отдыхаем. А, если плотно поужинать, то организм не сможет отдохнуть. Помните превращения пирожка? Они заняли несколько часов. Вот и придется нашему желудку переваривать пищу и не отдыхать.
Кроме пищи человеку необходима...? (вода) Вы любите молоко? А вы знаете, такую поговорку «Корова рогата, да молоком богата»? Все ребята знают, что *важно пить молоко*, чтобы расти здоровым. И еще молоко помогает зубам быть крепкими и красивыми. Не только зубы, но и кости становятся крепкими. После обеда обычно пьют компот. На ужин лучше всего пить кефир, простоквашу, йогурт. А в течении дня можно пить соки, воду и чай. Но только надо помнить, что **воду можно пить только кипяченную.** А еще лучше – очищенную. Без пищи человек может прожить несколько недель. А без воды – только несколько дней. Знаете сколько жидкости в день нужно выпивать? Каждый день – целых два литра, но это не только соки, чай. Во всех продуктах и блюдах есть жидкость. Но особенно много жидкости в первых и третьих блюдах, овощах и фруктах. Во время простуды надо пить побольше жидкости. Клюквенный морс помогает снизить температуру. **Очень полезны свежие соки.**
**В первых зеленых овощах очень много витаминов.** Первыми появляются салаты, редиска, в теплицах – огурцы. А еще в начале лета появляются ягоды. Лето – ягодное время. Кто из вас знает, какие ягоды появляются первыми? (*Дети отвечают)*
**Загадки:**
На припеке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелек
Держит алый огонек.
разгибаем стебельки-
Собираем огоньки. *(Земляника)*
Что за бусинка вот тут
На стебле повисла?
Глянешь – слюнки потекут.
А раскусишь кисло. *(Клюква)*
Ребята, а чем полезны ягоды?*(Дети отвечают)* Ребята, можно сказать, что я**годы – маленькие вклады витаминов.** А еще в них есть много-много других полезных веществ. Ягоды появляются в течении всего лета. Очень важно есть разные ягоды, ведь в каждой есть что-то особенное, свое.
Я красна, я кисла,
На болоте я росла,
Дозревала под снежком.
Ну-ка кто со мной знаком? *(Брусника)*
Вкус у ягоды хорош,
Но сорви ее поди-ка:
Куст в колючках, будто еж,-
Вот и назван...*(Ежевика)*
Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. *(Малина)*
Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
С хвостом, а не мышь. *(Репа)*
Золотая голова велика, тяжела.
Золотая голова отдохнуть прилегла.
Голова велика, только шея тонка. *(Тыква)*
Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. *(Морковь)*
Красная мышь с белым хвостом
в норке сидит под зеленым кустом. *(Редиска)*
Лето целое старалось-
Одевалось, одевалось...
А как осень подошла,
Нам одежки отдала.
Сотню одежонок
Сложим мы в бочонок.*(Капуста)*
Молодцы!
Наша беседа подошла к концу. что вам понравилось на занятии? Что вы запомнили? (Выслушиваем высказывания детей)
До свидания.