

## Цикл бесед о здоровом питании

### Беседа № 1.

**Тема: «Что мы делаем, когда едим?»**

Цель: Ознакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.

Воспитатель объясняет детям, что все живые существа питаются. Ребенку, как и всякому человеку, необходимо определенное количество пищи, чтобы расти, развиваться, обеспечивать себя энергией.

Ты съел кашу или выпил стакан молока - и у тебя сразу прибавилось сил. Как ты думаешь почему?

Пища, которую мы съели, проходит сложный длинный путь:

Сначала мы ее пережевываем зубами во рту, затем глотаем и она продвигается по пищеводу в желудок. Желудок переваривает пищу, и она поступает в кишечник- это длинный- предлинный шланг. Он также переваривает пищу, которая наконец превращается в вещества, полезные нашему организму. Эти полезные вещества растворяются, попадают в кровь и разносятся по всему организму, обеспечивая необходимым питанием каждую частичку нашего тела.

Воспитатель с детьми рассматривает картинку, изображающую, как путешествует пища по нашему телу.

Воспитатель предлагает детям найти и пощупать у себя живот. Желудок находится с левой стороны- там, где оканчиваются ребра. Печень - соседка желудка, но находится справа. Кишечник расположен посередине. Путь по которому проходит пища – рот, пищевод, желудок, кишечник.

Чтобы переварить еду, которую ты съел, обязательно нужна вода. Без воды жить нельзя. Сколько нужно воды человеку каждый день? В прохладную погоду - не очень много. В жаркую погоду, летом, особенно если ты много двигался, пить надо много. Суп, компот, чай, так же как вода, помогают усваивать пищу.

За столом во время еды нельзя смеяться, громко разговаривать, кричать с набитым ртом. Пищу нужно тщательно пережевывать, не торопиться, не проглатывать слишком большие куски. После еды нельзя бегать, прыгать, заниматься физкультурой, иначе можно принести большой вред своему организму.

Вопросы для запоминания:

Зачем человек ест? Для чего нужны зубы? Почему говорят: здоровые зубы - здоровое тело? Как нужно ухаживать за зубами?