

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 5
«Детский сад комбинированного вида»
корпус «Лесная сказка»

Конспект цикла бесед
по ознакомлению с окружающим миром
для детей старшего дошкольного возраста
«О правильном питании».

составили педагоги
группы «Веселые стрижи»
Светлана Бурилина
Ольга Шахматова

город Кемерово 2021 г.

Цикл бесед о пользе яиц

для детей подготовительной к школе группы.



Цель бесед:

Сформировать у детей ценностное отношение к собственному здоровью, осваивать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- рассказать детям о составе и пользе яиц;
- подвести к выводу о плотности соленой воды;
- продемонстрировать, как отделить белок от желтка;
- рассказать, какие блюда можно приготовить из яиц;
- подвести к выводу о необходимости ухаживать за зубами;
- показать, как кислота влияет на зубную эмаль.

Оборудование:

корзинка для яиц, яйца, нож, пирожное «Безе», приспособления для отделения белка от желтка; салфетки, клеенки на столы; две емкости с водой, соль, столовая ложка; пластиковые бутылки; яйцо, обработанное уксусом; банка с крышкой, зубная паста, зубная щетка.

Беседа 1. Из чего состоит яйцо

Предлагаем отгадать детям загадку:

Может и разбиться,

Может и свариться,

Если хочешь, в птицу

Может превратиться. *(Яйцо.)*

(Показываем детям яйцо.)



В состав яиц входит более 40 **витаминов** - холин, В1, В2, В6, В9, В12, А, С, D, Е, К, Н и РР, а также множество микро- и макроэлементов - калий, кальций, магний, цинк, селен, медь, марганец, железо, хлор, сера, йод, хром, фтор, молибден, бор, ванадий, олово, титан, кремний, кобальт, никель, алюминий, фосфор и натрий. В таком маленьком яйце содержатся белки, витамины и вещества, которые помогают расти сильными и здоровыми. Витамин Е и железо делают нас активными и улучшают настроение. Витамин Д защищает от простуды, делает волосы густыми, а ногти крепкими. Фосфор укрепляют зубы и десны. Яйца используют спортсмены, чтобы укреплять мышцы.

Показываем детям из чего состоит яйцо? *(Аккуратно разбиваем яйца на тарелочки.)* Густая прозрачная масса это – белок. Из белка состоят все живые организмы. Серединка – желток. Оболочка яйца называется скорлупа. Какая она? Хрупкая, ломкая, тонкая. Предлагаем детям взять увеличительные стекла и рассматриваем скорлупу. Что же мы там можем увидеть? Трещинки. Скорлупа тоже содержит массу полезных веществ. Люди используют ее в различных целях: как лекарственное средство, удобрение. А может ли яйцо плавать в воде или оно потонет? *(Предлагаем детям различные варианты ответов.)*



Опыт. Ставим на стол две прозрачные пластмассовые банки с водой. Кладем яйцо в банку. Наблюдаем как оно погружается на дно. Во вторую банку с водой добавляем соль, и перемешиваем. Кладем яйцо в него и наблюдаем с детьми, как оно всплывает. Подводим детей к выводу: соленая вода очень плотная, она выталкивает яйцо вверх.



Беседа 2. Что можно приготовить из яиц

Спрашиваем детей, что можно приготовить из яиц? *(Дети говорят свои варианты ответов: яичницу, омлет, добавить в салат, в тесто, в сырники.)*

Еще можно приготовить пирожное – безе. Для этого нужно яичные белки взбить с сахаром и запечь в духовке. Но вот отделить белки от желтков совсем не просто. Можно разбить скорлупу ножом на две части и аккуратно отделить желток от яйца. Можно использовать специальный разделитель. Показываем еще один интересный способ.



Опыт. Ставим на стол тарелки – одну на двоих детей – и пластиковая бутылку. Разбиваем яйцо в тарелку. Нажимаем на бутылку, выпускаем воздух. Подносим горлышко бутылки к желтку. Ослабляем нажим на бутылку – желток окажется в бутылке, потому что бутылка работает как насос.

После собираем все желтки в одну миску, а белки в другую миску. Для приготовления безе белки надо размешать миксером в густую пену, добавить сахар и выложить ложкой на противень. Запечь в духовке до готовности.



Беседа 3. Что общего между скорлупой яиц и зубами

Что может произойти если есть много сладостей, зубы могут заболеть. И что нужно делать, чтобы зубы не болели? *(Нужно чистить зубы 2 раза в день и правильно питаться.)* Давайте рассмотрим, что может случиться с нашими зубами, если их не чистить. Берем куриное яйцо, заливаем его кислым раствором, оставила на несколько суток. В итоге скорлупа полностью растворилась. Яйцо стало скользким и непрочным. Эмаль наших зубов похожа на скорлупу яйца по составу, а бактерии, которые остаются на зубах после еды, выделяют вещество, похожее на кислый раствор. И если плохо чистить зубы, то их ожидает та же участь, что и скорлупу яйца. Давайте проверим, как зубная паста защищает наши зубы.



Опыт. Одну половинку яйца намажьте зубной пастой. Положите яйцо в стакан с кислым раствором. Через несколько дней проверим, что стало с яйцом.



Вывод: таким образом, человек, регулярно включающий в рацион яйца, благодаря высокому содержанию белка имеет сильные мускулы у него много энергии, а благодаря витаминам и минералам – здоровый мозг, иммунную систему, хорошее зрение и выглядит моложе своих лет. Кроме того, яйца защищают от сердечно-сосудистых заболеваний. Высокое качество протеина,

получаемого из яиц, позволяет дольше чувствовать себя сытым и таким образом способствует поддержанию нормального веса.