



В рамках «Недели популяризации потребления овощей и фруктов» в группах детского сада были проведены беседы: «Вредные привычки», «Полезные продукты», «Овощи и фрукты», «Мы за здоровое питание», целью которых было закрепить знания об овощах и фруктах, их пользе для человека. Также предлагалось отгадать загадки на тему: «Овощи и фрукты». Проводились дидактические игры «Овощной суп», «Весёлые поварята», «Магазин овощей и фруктов» целью которых является формирование у детей умение классификация овощи и фрукты, отбирать полезные продукты, составлять из них меню на завтрак, обед и ужин, готовить блюда и напитки. С большим удовольствием, в каждой группе, дети лепили из пластилина свои любимые овощи и фрукты. Работа по данному направлению прошла успешно; дети научились различать полезность продуктов, научились различать понятия «Правильная еда» и «Здоровый образ жизни».

Тарханова Нина Александровна, воспитатель













В каких продуктах «живут» витамины.

Витамины	Где живут	Чему полезны
Витамины «А»	В рыбе, печени, абрикосах, персиках	Глаз, зрению
Витамины «В1»	В рисе, овсяных, пшенице	Нервной системе, памяти, пищеварению
Витамины «В2»	В молоке, яйцах, брокколи	Углеводам, ногтям, Нервной системе
Витамины «ВР»	В хлебе, рыбе, овсяных, мясе	Кровообращению и сосудам
Витамины «В6»	В яичном желтке, фасоле	Нервной системе, печени
Витамины «В12»	В мясе, сыре, морепродуктах	Росту, нервной системе
Витамины «С»	В шиповнике, облепихе	Иммунной системе, заживлению ран
Витамины «Д»	В печени, рыбе, ядре, яйцах	Костям, зубам
Витамины «Е»	В орехах, растительном масле	Половым и эндокринным железам
Витамины «К»	В шпинате, кабачках, капусте	Свертываемость крови
Пантотеновая кислота	В фасоли, пшеничной капусте, мясе	Длительной функции кишечника
Фолиевая кислота	В шпинате, зеленом горошке	Росту и кроветворению
Биотин	В помидорах, соевых бобах	Коже, волосам, ногтям

И дорогие родители не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаться витамином «Д» от нашего солнышка.





