



**Презентация
проекта
«Витаминный
калейдоскоп»**

Актуальность проекта:

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В. А. Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя". Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

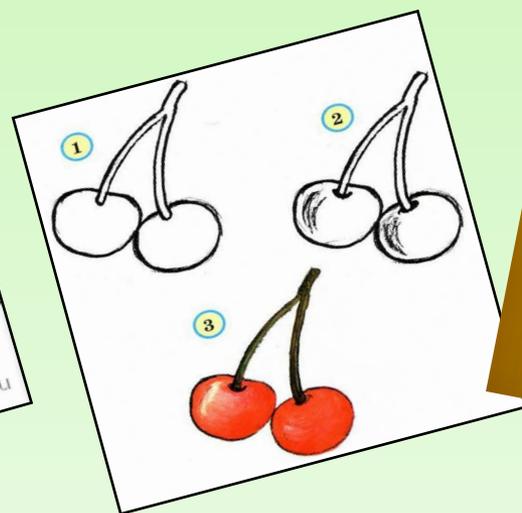
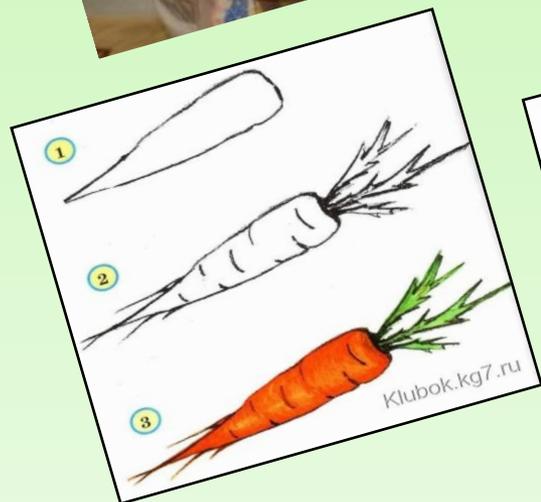
Цель:

- Развивать потребность детей в получении и обсуждении информации об овощах и фруктах, их полезных свойствах.
- Формировать художественный вкус и творческое мышление.

Задачи:

- Дать детям знания о витаминном содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах.
- Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- Развивать сенсорные навыки, их познавательный интерес, речь.
- Продолжать учить детей использовать ранее полученные знания при решении практических задач.
- Познакомить с несложными рецептами приготовления салатов из овощей и фруктов.

Художественное творчество «Рисование» «Овощи и фрукты»



Художественное творчество «Лепка» «Овощи и фрукты»



Я – морковка, рыжий хвостик.
Приходите чаще в гости.
Чтобы глазки заблестели,
Чтобы щечки заалели,
Ешь морковку, сок мой пей,
Будешь только здоровей





«Угадай, какой овощ?»



Чтоб здоровым сильным
Надо овощи любить
Все без исключения —
В том секрет успеха!

«Что растёт на грядке и в саду?»

 Золотистый и полезный, Витаминный, хотя режкий, Горький вкус имеет он... Обжигает... Не лимон.	 Огородная краля Срылась в подале, Ярко-желтая на цвет, А кося-то, как букет.	 С оранжевой кожей, На мячик похожий, Но в центре не пусто, А сочно и вкусно.
 Круглое, румяное, Я расту на ветке. Любит меня взрослые, И маленькие детки.	 Он почти как апельсин, С толстой кожей, сочный, Неостаток лишь один — Кислый очень, очень.	 С оранжевой кожей, На мячик похожий, Но в центре не пусто, А сочно и вкусно.
 Сладок он, но толстокож, И чуть-чуть на сери похож.	 Зеленая толстука Надела ушью юбок. Стоит как балерина, Из листьев пелерина.	

Сюжетно – ролевая игра «Овощной магазин»





Консультации для родителей

Роль витаминов для организма человека?



ВИТАМИНЫ

ВИТАМИН А
РОСТ
КРЕПКИЕ ЗУБЫ

ВИТАМИН В
СИЛА
АППЕТИТ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

ВИТАМИН С
БОДРОСТЬ
НЕТ ПРОСТУДЕ

Составители: С. Спиринская, И. В. Кр. Тира: 10 000

ВИТАМИНЫ

Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрите рисунки. Запишите продукты, в которых есть витамин А.

Витамин С

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если вы-таки простудились, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрите рисунки. Запишите продукты, в которых есть витамин С.

Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, дает энергию нашему организму. Рассмотрите рисунки. Запишите продукты, в которых есть витамин В.

Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрите рисунки. Запишите продукты, в которых есть витамин Д.

З
Д
О
Р
О
В
Ь
Я

Полезные каши

Овсяная каша



Овсянка содержит большое количество **витамина В**, который улучшает обмен веществ. Она выводит из желудка токсины и жиры.

Слабые овсянки, обрабатывая при помощи глицерина, она выводит из желудка токсины и жиры.

Гречневая каша



В гречке содержится большое количество **растворимых белков**, много **соевой мацера**, **кальция**, **фосфора**, много **железа**, так необходимых для **поддержки гемоглобина**.

При **понижении гемоглобина** дети и взрослые становятся вялыми и часто болеют. Это означает, что гречневая каша должна стать неотъемлемой частью и рациона вашей семьи.

Рисовая каша



В рисовой каше содержится **растворимый белок** — **аминокислоты** и **витамины**.

Рисовая каша хорошо усваивается организмом ребенка и широко применяется в **диетическом питании**.

Перловая каша



Перловка содержит кроме **витаминов** и **аминокислот** **лизин**, **метионин** — строительные материалы для синтеза белков организма.

Лизин укрепляет организм в **трудное** время. Так что, думаю, перловая каша стоит нашего внимания.

Правила хорошего тона за столом

Приборы на стол ставят по числу обеденных. Сидеть за столом нужно прямо, но не слишком далеко, во время еды следует чуть наклониться над столом, нельзя разваливаться на стуле и класть локти на стол.

Руки и рот нужно вытирать бумажными салфетками.

Нельзя размазывать еду по тарелке, хватать хлебные корочки, чавкать, дуть на суп, облизывать пальцы.

Не стоит глотать за едой через весь стол.

Не надо есть слишком быстро, брать в рот сразу много еды и говорить с полным ртом.

После супа, нужно наколоть тарелку немного от себя. Последнюю ложку супа можно не проглотить.

После еды, нужно почистить зубы или прополоскать полость рта водой, чтобы зубы были чистыми и здоровыми.

В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.

Правила хорошего питания

1. Перед едой нужно мыть руки, чтобы не занести инфекцию.

2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин. Утром расходуется больше энергии, чем вечером.

3. Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не захватывать воздух, который вреден для желудка.

4. Хорошо пережевывать — значит осязывать вкус пищи, это позволяет лучшему перевариванию.

5. Желудок должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приемами пищи проходило несколько часов.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детского сада комбинированного вида № 3 «Солнышко»

ВИТАМИНЫ, полезные продукты и здоровый организм



Воспитатели группы

ВОЛШЕБНАЯ ЕДА

МАЛОК

Молоко и молочные продукты являются источником кальция, который укрепляет кости. Также содержат белок и витамин В.

МЯСО

Мясо является источником белка и железа. Оно помогает поддерживать энергию и укрепляет иммунитет.

МЯС И КРУПЫ

Сочетание мяса и круп обеспечивает организм белком и углеводами для энергии.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Овощи и фрукты богаты витаминами и клетчаткой, которые поддерживают здоровье и пищеварение.

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

ОВСЕВЫЙ ГОРШОЧЕК

Овсяная каша с овощами и грибами — полезный завтрак, который укрепляет иммунитет.

АССЕРТ "ДЕТСКИЙ"

Сладкий десерт из фруктов и сливок, который понравится всем.

ЗАЙЧИКИ ЦИ

Популярное блюдо из картофеля и мяса, которое можно приготовить вместе с детьми.

ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ В КРУГУ СЕМЬИ

ЗАВТРАК

Каша овсяная молочная
Мясо вареное
Чай
Хлеб с маслом

ОБЕД

Салат морковно-яблочный
Витаминные рыбные
Картофель отварной
Сырок

ПОЛДНИК

Кефир
Вареники с творогом
Фрукты

УЖИН

Рагу овощное
Салат с вареным
Мороженое

Sky ClipArt.ru

Всем здоровья!