

*О правильном питании и
пользе витаминов*



Выполнила Горбуля Наталья Васильевна

Один из основных принципов правильного питания – максимально разнообразный повседневный пищевой рацион, включающий все основные группы продуктов (рыба, мясо, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар и кондитерские изделия, хлеб, крупы и др.), обеспечивающий ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами. В понятие «правильное питание» входит культура приема пищи и формирование общих культурно – гигиенических навыков.

О чем рассказать ребенку

Чтобы расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Расскажи, какие у тебя есть любимые блюда. Попробуй объяснить, в чем разница между «вкусным» и «полезным».

Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и очень полезные.

В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами. В полезных продуктах – овощах, фруктах – больше всего витаминов. Очень полезный черный хлеб, он богат разными витаминами.



Витаминов очень много, но главное из них – это витамины: А, В, С, Д.

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин В помогает хорошо работать главному нашему органу- сердцу. Его много в овощах, молоке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неповрежденным простудам. Его много в киви, шиповнике.

Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

Вопросы:

- Что ты больше всего любишь есть на завтрак?**
- Объясни, как ты понимаешь выражение «здоровое питание».**
- Какие витамины ты знаешь? Для чего они нужны?**
- Назови продукты, полезные для здоровья. Расскажи, какие витамины содержатся в этих продуктах.**
- Назови пять полезных для здоровья продуктов питания.**





*Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.*

*Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.*

*Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.*

*От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.*



Игра «Витамины»

Подготовьте овощи и фрукты (картинки с их изображением): груша, тыква, яблоко, морковь, лимон, помидоры, огурцы, свекла, репка, зеленый лук, капуста, виноград, вишня, черешня, клубника, красная смородина, брусника, сливы, картофель, абрикосы. Поставьте перед ребенком 4 тарелки, а под ними разложите карточки с буквами А, В, С, Д. Предложите ребенку разложить овощи и фрукты в соответствии с витаминами, которые в них содержатся. Игру сопровождайте рассказами о пользе, вкусовых качествах продуктов

Игра «Составляем меню»

Предложите ребенку вместе с вами составить меню на обед: салат, первое и второе блюдо, десерт. Расскажите о продуктах, которые потребуются для приготовления такого обеда. Предложите ребенку вспомнить и назвать витамины, которые содержатся в этих продуктах.



**спасибо за
внимание!**

