



Проект

“Где живут Витамины?”

Подготовила Ясникова Е.В.”



Цель проекта: формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

Задачи: познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека; закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», пользе их употребления; учить детей совместно с родителями изготавливать книжки-малышки; способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия; воспитывать стремление к здоровому образу жизни.



Задачи:



Закрепить знания детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

формировать у детей представление о том, что телу человека для роста и развития необходимы полезные вещества и витамины

Рассказать детям о роли витаминов в жизни человека.

Познакомить их с понятием «витамины»

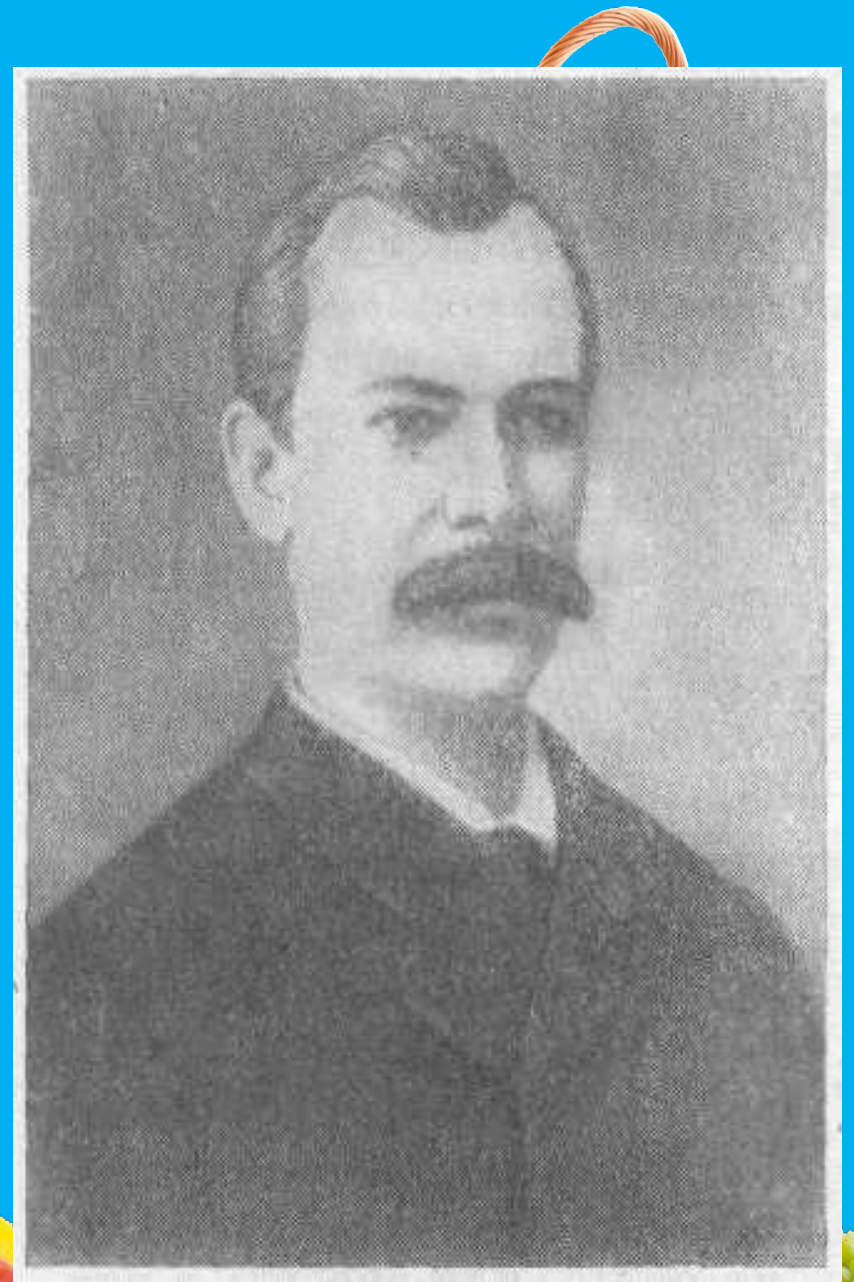
Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

Воспитывать культуру питания, чувство меры и правила культурного поведения.

Закрепить умения детей отражать в игре эпизоды их окружающей жизни, воспитывать чувство коллективизма.



Впервые с витаминами столкнулся русский ученый Лунин Николай Иванович. Он провел эксперимент с мышами, разделив их на 2 группы. Первую группу он кормил натуральным молоком, а вторую только белками, жирами, сахаром, водой и минеральными солями. Вторая группа мышей быстро умерла. Лунин предположил, что для нормальной жизнедеятельности организма необходимы еще какие-то неизвестные вещества. Это было в 1880 году. Позднее эти вещества были открыты и названы витаминами. В настоящее время открыто более 30 витаминов.



**Витамины (от лат. *vita* —
ЖИЗНЬ).**

Витамины играют важнейшую роль в
продлении здоровой, полноценной
жизни.



Витамины – это особые
вещества, которые содержатся в
нашей пище.



**Чтобы быть всегда здоровым
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин - винегрет.
Убери из рациона
Кексы, сникерсы и колу
И мороженое, спрайты,
Леденцы и шоколад –
Будет в организме – лад
И здоровы будут глазки
Головной твой мозг в порядке,
Также тело и душа -
Будет вечно молода!**





A



Витамин А

Витамин А содержится в молоке, яйцах, печени, сливочном масле, моркови, зелёном луке, абрикосах, шиповнике.

Витамин А способствует улучшению зрения и здоровью кожи.





B



Витамин В

Этот витамин содержится в хлебе, гречневой и овсяной крупах, печени, мясе, икре, твороге, фасоли, овощах.



При недостатке этих витаминов происходит расстройство нервной системы, малокровие, выпадение волос.



Витамин С



Витамин С



Витамин С содержится в основном в овощах и плодах. Это смородина, облепиха, апельсины, клубника, яблоки, капуста.

При недостатке витамина С возникают - частые простуды, выпадение зубов, утомляемость, раздражительность.





D



Витамин Д



Самым богатым источником витамина Д считается солнце в сочетании с чистым воздухом. Этот витамин содержится в печени рыб, рыбе, сыре, твороге, сливочном масле.

Витамин Д обеспечивает нормальный рост и развитие костей.



Рекомендации



- 1. Необходимо каждому человеку, в первую очередь самому, заботиться о своем здоровье. Не идти на поводу у своих кулинарных пристрастий.**
- 2. В осенне-зимний период нужно проконсультироваться с врачом и если есть необходимость принимать поливитамины.**
- 3. Особую рекомендацию хочется дать представителям городского органа власти: Не каждая семья может позволить себе иметь на столе каждый день свежие фрукты, мясо. Нужно больше обращать внимание на питание школьников, увеличивая по мере возможностей количество витаминов в меню, выделять средства на бесплатные поливитамины, хотя бы один раз в году, в зимний период, когда организм детей наиболее уязвим.**



Источники:

Арбуз и дыня:

<http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-56468/>

Фрукты:

<http://ru.depositphotos.com/4608621/stock-photo-collection-of-vegetables-and-fruits.html>

