

**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.

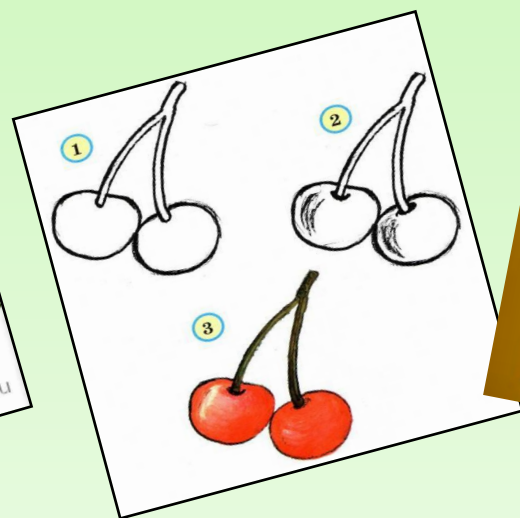
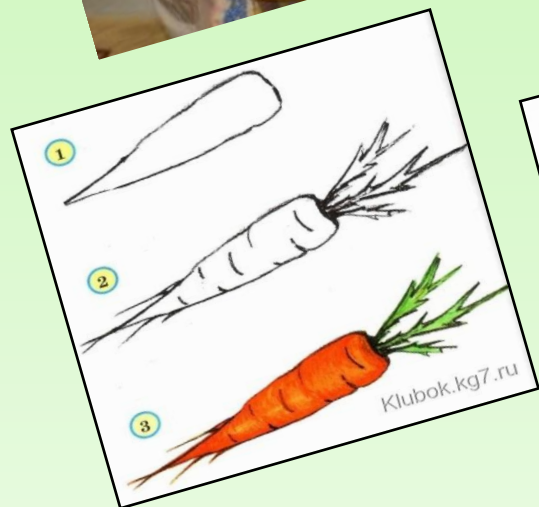
Цель:

- 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 резкий, Горький вкус имеет он... Обжигает... Не лимон.	 Огородная краля Серьезно в походе, Ярко-желтая на свет, А кося-то, как букет.
 Круглое, румяное, Я расту на ветке. Любит меня взрослые, И маленькие детки.	 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.	 Он почти как апельсин, С толстой кожей, сочный, Недосток лишь один - Кислый очень, очень.

Сюжетно – ролевая игра «Овощной магазин»





Консультации для родителей

Роль витаминов для организма человека?



ВИТАМИНЫ



Составители: С. Спиряжковская, Марков Л.А. и др., 2010 г.

ВИТАМИНЫ

Витамин А

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

Витамин В

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

ЗДОРОВЬЯ

Витамин С

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

Витамин Д

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

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 варке, теряют полезные вещества. Поэтому овсянку лучше варить на слабом огне, чтобы сохранить максимум витаминов.

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 рациона каждой мамы.

Рисовая каша



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

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 разваливать 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.



Правила хорошего питания

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

2. Заутра 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 осязать вкус пищи, это позволяет лучшему перевариванию.

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

6. После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помочь мышцам.

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

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

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

ВИТАМИНЫ, полезные продукты и здоровый организм



Воспитатели группы

ВОЛШЕБНАЯ ЕДА

МАЛОК

Молоко — это источник кальция. Оно укрепляет кости и способствует хорошему развитию ребенка. В нем много витаминов А и В. Молоко можно пить в чистом виде или добавлять в каши, супы, десерты.

МЯСО

Мясо — это источник белка. Оно помогает организму расти и развиваться. В нем много витаминов В и С. Мясо можно готовить на пару, жарить, тушить.

МЯС И КРУПЫ

Мясо и крупы — это источник энергии. Они помогают организму бороться с болезнями и стрессом. В них много витаминов В и С. Мясо и крупы можно готовить вместе.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Овощи и фрукты — это источник витаминов. Они помогают организму бороться с болезнями и стрессом. В них много витаминов А, В, С и Е. Овощи и фрукты можно есть в сыром виде или готовить.

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

ОВЕСЯНЫЙ ГОРШОЧЕК

Овсяный горшочек — это источник энергии. Он помогает организму бороться с болезнями и стрессом. В нем много витаминов В и С. Овсяный горшочек можно готовить с фруктами и ягодами.

ДЕСЕРТ «ДЕТЯКИ»

Десерт «Детяки» — это источник энергии. Он помогает организму бороться с болезнями и стрессом. В нем много витаминов В и С. Десерт «Детяки» можно готовить с фруктами и ягодами.

ЗАЙЧИКИ ЦИ

Зайчики ци — это источник энергии. Он помогает организму бороться с болезнями и стрессом. В нем много витаминов В и С. Зайчики ци можно готовить с фруктами и ягодами.

ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ В КРУГУ СЕМЬИ

ЗАВТРАК

Каша овсяная молочная
Мясо вареное
Чай
Хлеб с маслом

ОБЕД

Салат морковно-яблочный
Витаминные напитки
Картофель отварной
Сырок

ПОЛДНИК

Кефир
Вареники с творогом
Фрукты

УЖИН

Рагу овощное
Салат с вареным
Мороженое

Всем здоровья!