

«ОВОЩИ И ФРУКТЫ –
ВИТАМИННЫЕ
ПРОДУКТЫ»

Воспитатели: Полещук ЕВ

Rylik.ru



ПРОБЛЕМА

Недостаток витаминов в детском
организме в зимний и
весенний период

Rylik.ru



ЦЕЛИ ПРОЕКТА:

Дополнение и закрепление знаний детей о витаминах, их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах или фруктах.

Rylik.ru



ЗАДАЧИ:

- ❖ Углубить знания детей и родителей о ценностях продуктов питания (овощей и фруктов), о способах хранения и приготовления салатов из овощей и фруктов. Научить детей готовить простейшие салаты, сервировать стол .
- ❖ Обогащать и развивать активный словарь детей.
- ❖ Вызывать у детей познавательную активность по теме “Что полезно и что вредно для здоровья” посредством игровой, трудовой и практической деятельности.
- ❖ Воспитание КГН и желание быть здоровым.



МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

- ❖ Речевая деятельность
- ❖ Познавательная деятельность
- ❖ Оздоровительная деятельность
 - ❖ Игровая деятельность
- ❖ Художественная деятельность
 - ❖ Трудовая деятельность

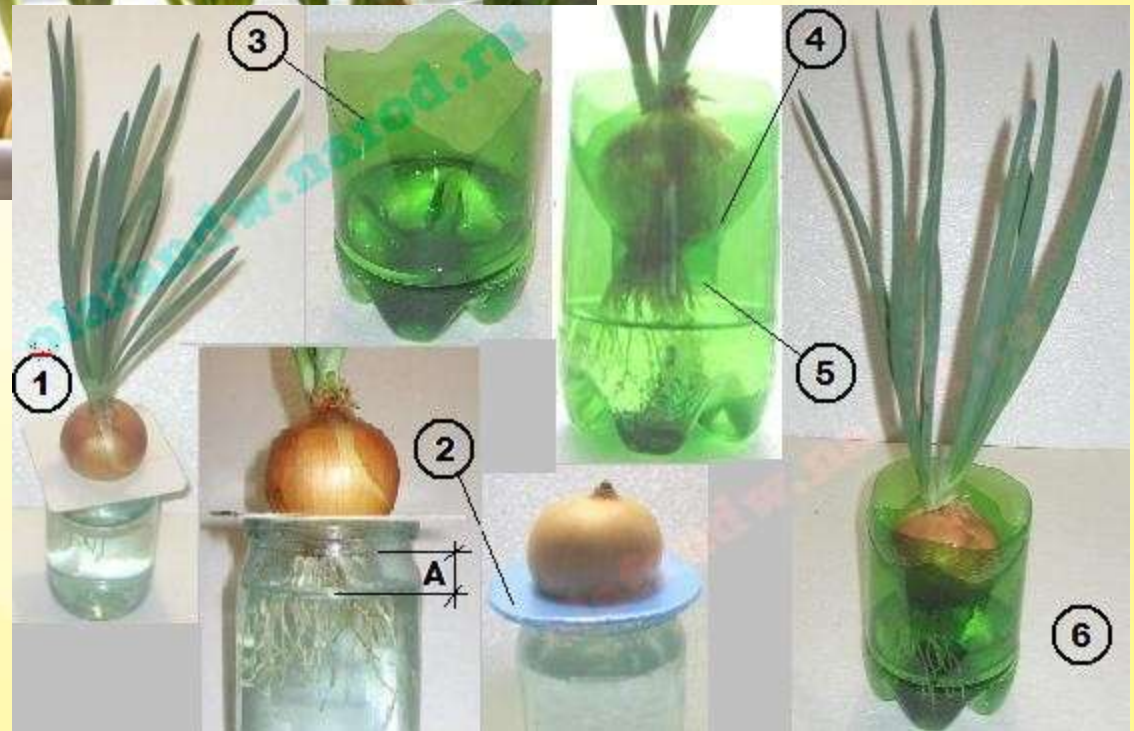
Rylik.ru

ПОСАДКА ЛУКА









ЗА ОБЕДОМ МЫ С СОСЕДОМ ЛЮБИМ КУШАТЬ ЗЕЛЕНЬ ЛУК



ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ПРИГОТОВИТЬ МОЖНО САЛАТОВ ВИТАМИННЫХ, И ПРОСТЫХ, И СЛОЖНЫХ!











**НИКОГДА НЕ УНЫВАЮ
И УЛЫБКА НА ЛИЦЕ,
ПОТОМУ ЧТО ПРИНИМАЮ ВИТАМИНЫ А, В, С!**





СЮЖЕТНО -РОЛЕВАЯ ИГРА «ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ»



«БОЛЬНИЦА»





**НЕОБЫЧНЫЙ ЭТОТ ДОМ:
ПОКУПАЕМ В ДОМЕ ТОМ ПОМИДОРЫ И КАПУСТУ,
ЛУК И ПЕРЕЦ ОЧЕНЬ ВКУСНЫЙ,
ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, САЛАТ – ВСЁ ПОЛЕЗНО ДЛЯ РЕБЯТ!**



КОНКУРС РИСУНКОВ – «САМЫЙ ВКУСНЫЙ»



РОДИТЕЛЬСКИЙ УГОЛОК

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

консультация для родителей



bereskaf.ucoz.ru

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин D (кальциферол)

- в печени рыб, рыбьем жире, яиче, яичке, печени и сливочном масле. У здоровых детей витамин D его может образовываться в коже под воздействием солнечного света. Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.



Витамин E (токоферол)

- в масле зародышей пшеницы, орехах и растительных маслах; меньше в крупах и хлебе. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.



Витамин K

- в шпинате, салате, кабачках и белокачанной капусте, растительных маслах. Регулирует свертываемость крови, участвуют в обмене азотистых костной ткани. Укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализуют деятельность функций желудочно-кишечного тракта и печени.



Витамин P (биофлавоноиды)

- в овощах, фруктах и ягодах. Повышает проницаемость капилляров, уменьшает их проницаемость, стимулирует тканевое дыхание, деятельности энзимовых желез.



М.У. «СинтеЗдрав» специализация витаминная

НУЖНЫ ЛИ ДЕТЯМ ВИТАМИНЫ

Витамины являются жизненно важными пищевыми веществами, которые принимают самое активное участие во всех обменных процессах организма, оказывают выраженное влияние на рост и развитие ребенка, обеспечивают достаточную сопротивляемость заболеваниям. Но, детский организм не всегда в полной мере бывает обеспечен витаминами. Иногда это связано с нарушениями в организации питания детей, когда в рационах содержится мало овощей, фруктов, ягод, зелени.

В детских дошкольных учреждениях практикуется проведение круглогодичной витаминизации пищи, а в периоды распространения острых респираторно-вирусных заболеваний проводится дополнительная поливитаминозация детей с использованием препаратов, содержащих целый комплекс витаминов. Детям, отстающим в физическом развитии, часто болеющим, с пониженным аппетитом, рекомендуются дополнительные поливитаминозация даже при благоприятной эпидемиологической ситуации.

Помимо с применением синтетических витаминов можно использовать в детском питании очень полезные некоторые культурные и дикорастущие растения. Так, богатыми источниками витаминов, минеральных веществ, многих микроэлементов, в том числе железа, являются ягоды облепихи, рябины, калины, ягоды черники, брусники, малины, смородины, голубики, ежевики, клюквы и др. Из них можно делать повидло, варенье, соки, компоты, эти плоды замораживают и сушат. Очень богата витаминами старорусская зелень (петрушка, укроп, шпинат).





ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- ❖ Дети узнали много нового о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, получили практические навыки по приготовлению салатов. Все дети научились красиво накрывать стол для чайной церемонии.
- ❖ Дети умеют классифицировать овощи и фрукты, выбирать наиболее полезные. Знают содержание в них определенных витаминов и их значение для здоровья организма.
- ❖ Родители грамотно и творчески относятся к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей

а Ты ешь витаминны?

