

15.08.2017 г. Витамины – особенные вещества

Витамины – особенные вещества. Они не имеют пищевой ценности – в них нет калорий, белка, углеводов или жиров. Но, тем не менее, без них полноценное существование организма невозможно: они регулируют обмен веществ, отвечают за здоровье многих органов и тканей, несут ответственность за слаженную работу нервной, эндокринной и многих других систем. Особенно важно, чтобы витаминов всегда хватало (или даже был небольшой их запас) на случай, если организму придется работать в усиленном режиме.

15.08.2017 года воспитатели средних групп МБДОУ «Детский сад №14» г. Чебоксары провели беседу с детьми на тему «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу». Педагоги поговорили с воспитанниками о пользе витаминов и о том, в каких продуктах их можно найти. Также воспитатели познакомили детей с группами витаминов, объяснили о пользе витаминов и влиянии на организм человека. Благодаря беседе дети поняли, что здоровье зависит от правильного питания и то, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

