

## 15.11.2017 г. Беседа с детьми подготовительной группы "Витамины на столе".

Чтобы расти и развиваться, дошкольникам необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно пример взрослых ляжет в основу будущей культуры питания подрастающего поколения. Лето и осень – прекрасная пора для пополнения витаминного запаса детей за счет свежих плодов и трав. В это время детям будет очень полезно употреблять в пищу свежие и термические обработанные овощи. Очень часто дети не очень жалуют овощи из-за их достаточно пресного вкуса (если без соли и специй) и плотной структуры, волокнистости. Для того, чтобы научить ребёнка заботиться о своём здоровье и ещё раз напомнить о пользе овощей педагоги подготовительной группы провели с детьми беседу.

Дошкольники рассказали о своих любимых овощах, о том, какие овощи растут на даче и у бабушки в деревне, о любимых овощных блюдах. Дети узнали, что обычные овощи - это кладёзь витаминов и полезных веществ. Лидер среди овощей по потреблению является картофель, его едят практически все люди нашей страны и многих других стран. В нем много витамина С, от которого зависит наше хорошее самочувствие, мы реже болеем. Витамины группы В, витамина РР, железа и калия, йода, фосфора, натрия и магния, кальция и марганца, меди и цинка, кобальта, никеля, бора помогают нам хорошо выглядеть, сохранять хорошее зрение.

Невзрачная на вид свекла является очень полезным для питания ребенка овощем – в ней содержится много витамина С, витамина Р, витамины группы В1 и В2, а также РР. Кроме того, свекла из всех овощей наиболее богата йодом, в ней много калия, магния, фосфора, кальция и натрия. В красавице морковке содержится много каротина, а также витамина С и витамина Е. Морковь вкусная, имеет сладкий привкус, отчего нравится детям, она излечивает раны, укрепляет зубки и десны. Кроме того, она помогает детям активно расти и укреплять иммунитет, помогает реже болеть и быстрее выздоравливать. Морковка активно помогает бороться с хронической усталостью, можно пить морковный сок, кушать салаты из моркови, готовить с нею котлеты, супы, пюре и многие другие блюда. Педагоги предложили детям попробовать овощи на вкус и решили, что в следующий раз обязательно все вместе приготовят овощной салат. Педагоги напомнили, что при всей пользе овощей во всем нужна мера – избыток овощей в питании может привести к нежелательным последствиям: боли в животе, вздутие и др.

