

## 19.09.2017 г. Соки очень я люблю - быть здоровым я хочу

Любой сок – это чрезвычайно полезный и к тому же необходимый напиток. Включение различных соков в рацион питания помогает человеку не только получить столь необходимые организму витамины, микроэлементы и другие полезные вещества, но и способствует профилактике, а в ряде случаев и целенаправленному лечению многих заболеваний.

19.09.17 в МБДОУ «Детский сад №14 г. Чебоксары» прошла беседа в старших группах на тему "Соки очень я люблю - быть здоровым я хочу". В ходе беседы педагоги рассказали детям о пользе соков и их значении для здоровья человека. Беседа прошла в интересной увлекательной форме, были использованы игры: «Давайте соберем урожай», "Живые витаминки", загадки. С детьми рассуждали, насколько соки полезны для организма. Кто-то из детей сказал: «Это очень вредно!», кто-то сказал: «Надо пить сок или воду». Таким образом, соки для детей должны быть максимально правильными и полезными, ведь в детстве главное получить правильную витаминную базу, для того чтобы на протяжении жизни дети имели хороший иммунитет и меньше страдали вирусными инфекциями.

