Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №15 «Пчёлка» станицы Пшехская МО Белореченский район

Презентация для детей подготовительной группы: «О витаминах в овощах и фруктах.

Подготовила: воспитатель Али-оглы Н.А.

- Цель: расширить представление ребят об овощах, фруктах, и их полезных свойствах.
 - Задачи: -закрепить понятия «овощи», «фрукты», пользе их употребления. -развивать интерес к полезной пище, творчество, чувство товарищества, взаимопомощь. -воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать выбор.

Чем полезны фрукты?

Фрукты укрепляют иммунную систему, которая помогает нашему организму бороться с болезнями. Также они хороши для кожи. Основные полезные вещества: калий, который помогает от утомления, бледного цвета кожи.

Некоторые фрукты используются при заболеваниях: ОРЗ и грипп.

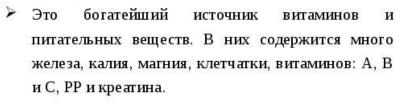
Очень важно употреблять не только много фруктов каждый день, но также их большое их разнообразие.







Фрукты



Постоянное употребление фруктов в холодное время года укрепляет наш иммунитет и помогает организму лучше сопротивляться вирусным заболеваниям и простуде.

Некоторые фрукты являются хорошим средством против депрессии, вот самые главные и известные из них: банан, дыня, ананас.

Фрукты остаются полезными до тех пор, пока вы не начнете употреблять их в слишком больших количествах. Ведь злоупотребление цитрусовых может привести к разрушению эмали зубов и повреждению пищеварительных органов (кишечника, желудка).













Овощи и фрукты считаются полезными продуктами. В них много витаминов, минеральных солей, микроэлементов, пищевых волокон, органических кислот. Витамины – это вещества, необходимые для жизни, роста, жизнеспособности и общего самочувствия. Их недостаток может привести к серьезным заболеваниям. Большое количество витаминов содержится в овощах и фруктах. У каждого овоща и фрукта есть свои преимущества, о которых я коротко расскажу

Тыква - богата витаминами и минералами . В ней содержится бета-каротин, который в нашем организме превращается в витамин А. Этот овощ богат железом, магнием, калием, витаминами группы В, С, Е.

Тыква укрепит наш иммунитет, и поможет в учёбе: улучшит внимание и нашу память. Поэтому, так важно есть тыкву!







Витамин А - это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранять зрение.



Полезные продукты

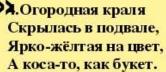


Овощи и фрукты содержат огромное количество витаминов. В них содержатся такие вещества, которые заставляют ноги ходить, сердце биться, а мозг работать. Если человек мало их ест, он быстро устаёт, становится вялым и грустным.



«Что растёт на грядке и в саду? > . Огородная краля Скрылась в подвале,

1.Золотистый и полезный, Витаминный, хотя резкий, Горький вкус имеет он... Обжигает... Не лимон.



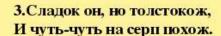


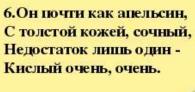


2.Круглое, румяное, Я расту на ветке. Любят меня взрослые, И маленькие детки.



5.С оранжевой кожей, На мячик похожий, Но в центре не пусто, А сочно и вкусно.









7.Зелёная толстуха Надела уйму юбок. Стоит как балерина, Из листьев пелерина.



Вывод

Роль витаминов в жизни человека несложно понять даже исходя из самого названия. Первая часть слова "vita" переводится с латыни, как "жизнь". Из названия следует, что витамины — это органические соединения различной сложной химической природы, необходимые для жизни.

