

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад комбинированного вида №15 «Пчёлка»
станции Пшихская
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



- Это богатейший источник витаминов и питательных веществ. В них содержится много железа, калия, магния, клетчатки, витаминов: А, В и С, РР и креатина.

- 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 кратко 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

Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



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

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня — и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



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?»

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



4.Огородная краля
Скрылась в подвале,
Ярко-жёлтая на цвет,
А коса-то, как букет.



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.

3.Сладок он, но толстокож,
И чуть-чуть на серп похож.



6.Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один -
Кислый очень, очень.



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.





Спасибо за внимание!

