В МБДОУ ДС №31 « Голубая стрела» г. Туапсе. С 1.08.16 по 5.08.16 г. Прошла неделя с тематикой « Огород-круглый год». 3.08.16.г. В старше-подготовительной группе. Была проведена презентация. В которой мы с детьми беседовали о пользе овощей и фруктов. Ребята с большим удовольствием слушали. И принимали участия в заданиях.  Овощи и фрукты –  
 самые витаминные продукты! Что такое *витамины*? Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этих веществ много именно в овощах и фруктах. В каких именно? Познакомимся с некоторыми из них. *Лук* и *чеснок с* давних пор славились своими лечебными свойствами. В этих овощах большое количество витамина С. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле, ангине. Кашица лука и чеснока помогает при насморке. Оба эти растения служат нам и пищей, и лекарством. 

В моркови содержится большое количество витамина А, который укрепляет организм и защищает его от инфекций, а так же положительно действует на зрение. Однако морковь — это не только копилка витамина А. В ней содержится чуть ли не весь витаминный алфавит. 

*Помидор,* или томат, попал к нам из Южной Америки. Сначала томат служил для украшения клумб и подоконников. Затем его стали выращивать как лекарственное растение, и только потом он поселился на огородах и его стали употреблять в пищу. В помидорах содержатся витамины С и В. 

*Яблоки* — самый ценный фрукт из наших отечественных плодов. Среди фруктов это, можно сказать, наш хлеб насущный. Свежие яблоки у нас не переводятся почти целый год. Они придают силу, продлевают молодость и помогают бороться с болезнями.

 **Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Витамин А.**

[](http://s54.radikal.ru/i146/0809/a4/665bf1ae337c.jpg)   [](http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/0/42/759/42759581_salad.jpg)

[](http://blu.stb.s-msn.com/i/F9/68B2EC7E97634A1ADFC18D381DF062.jpg) 

**Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен   
Витамин В.**

     

**Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен Витамин С.**

[](http://shkolazhizni.ru/img/content/i62/62139_or.jpg)  [](http://www.pachd.com/free-images/food-images/tomatoes-01.jpg)  [](http://samsebelekar.ru/Img/21bfe609ded7.jpg)  **Вот какие полезные овощи и фрукты! Про них даже пословицы и поговорки придумали!**

1. **Если будешь есть морковку, будешь бегать стометровку.**
2. **Если съешь ты огурец, будешь просто молодец!**
3. **Положи лимончик в чай - выпей витаминный рай!**
4. **Овощи и фрукты - самые витаминные продукты!**

