Где живут витамины.

Фрукты – это ценнейший источник витаминов, микроэлементов и клетчатки. Их необходимо употреблять ежедневно и лучше свежие, так как при транспортировке и хранении разрушаются некоторые витамины и полезные вещества. Плоды можно есть по отдельности или приготовить много различных фруктовых коктейлей, которые будут не только вкусными и красивыми, но и принесут организму большую пользу.

В старшей группе №2 " Белоснежка" были проведены мероприятия с воспитанниками по пропаганде здорового образа жизни. Воспитатель Дмитриева О.Ф.провела беседу - диалог на тему: "Где живут витамины". Особенно забавно показалось детям определять вкусовые качества разнообразных овощей и фруктов. После чего, к огромному удивлению, делали очень необычные, логичные умозаключения.

Ольга Федоровна рассказала дошкольникам о пользе лимона. Наверное, вряд ли найдутся люди, которые не пробовали, а тем более не видели лимон. О полезных свойствах лимона зимой и весной вспоминают многие. Ведь по содержанию витамина С он может сравниться разве что с шиповником и смородиной. А главное преимущество одного из лучших «хранителей» аскорбиновой кислоты в том, что этот желтый фрукт не теряет витамины в течение долгой зимы. Лимон содержит: минеральные вещества и органические кислоты, витамины и ферменты, клетчатку и эфирные масла. Свежий лимонный сок богат витамином С, прекрасное бактерицидное средство, укрепляет иммунную систему. Дети попробовали чай с лимоном. Он пришелся всем по душе, даже дольки кисленького лимона ребята съели с большим удовольствием.

Подобные мероприятия формируют у детей потребность к здоровому образу жизни, желание следить за своим здоровьем, развивают познавательный интерес к своему организму и возможностям, повышается кругозор.



