

«Овощи – полезные продукты»

Лето очень богато на витамины и позволяет нам наслаждаться целым рядом разнообразных овощей. Летние овощи обеспечивают много воды, витаминов, минералов и клетчатки. Разнообразие овощей в рационе ребенка – во многом залог здоровья малыша. Только эти продукты являются источником целого ряда полезных веществ, крайне необходимых для нормального роста и развития ребенка. Вот почему овощи должны быть в рационе регулярно. Поэтому детей надо приучать к здоровой и полезной еде.

Для закрепления представлений детей о правильном питании в средней группе «Капельки» воспитатель Романова Инна Валерьевна провела ряд дидактических игр. Дошкольники рассматривали книги об овощах, педагог в доступной форме рассказала детям о полезных веществах и витаминах, содержащихся в овощах. Ребята с интересом отгадывали загадки, играли в игры «Лето: овощи», «Собери овощи», «Из чего варить нам борщ?».

Важную роль в сохранении и укреплении здоровья играет правильное питание. А для правильного питания нужны полезные продукты. В ходе бесед и дидактических игр у детей формируется представление о том, что для того, чтобы вырасти здоровыми, крепкими, нужно правильно питаться и есть овощи.







