

Ягоды – кладезь витаминов.

О необходимости витаминов для детского организма и его нормального функционирования знают все – эти возможные элементы присутствуют в наших тканях и клетках, помогают им расти и восстанавливаться. Все знают, что витамины – это необходимая часть пищи. Часто говорят: " Эта пища полезная, в нем много витаминов". Но немногим детям точно известно, что такое витамины, откуда они берутся, в каких продуктах содержатся, какое значение имеют для здоровья.

Этой актуальной темой была посвящена беседа в старшей группе «Пчелки» воспитателем Сегадетдиновой Вероникой Сергеевной «Ягоды я люблю – быть здоровым я хочу». Так как скоро лето, воспитатель группы познакомила с ягодами, в которых находится много разных витаминов. Ведь если ребенок будет есть «живые» витамины в ягодах в течение всего жаркого сезона, это поддержит его иммунитет. Витаминов в ягодах содержится очень много, кроме того, в ягодах есть много минералов, пектина, клетчатки, поэтому они очень полезны для оздоровления детского организма.

Употребление свежих ягод в пищу укрепляет нервную систему, нормализует работу сердца, кишечника, улучшает обмен веществ.

В ходе беседы воспитатель рассказала детям о пользе витаминов и их значения для здоровья человека, объяснила детям, как витамины влияют на организм человека, а главное дала понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.



Лесной мобильный день





