

Консультация для родителей «Овощи и фрукты — полезные продукты»

Выполнила Воспитатель МБДОУ д/с №4

Лебедева Наталья Владимировна

Цель: объединить усилия педагогов, **родителей** и детей с целью реализации проекта.

Задачи:

- развивать ответственность, инициативность **родителей** в реализации общей идеи;
- сформировать у **родителей** понимание о пользе овощей и фруктов для здоровья детей;
- вызвать желание поработать по теме проекта совместно с ребенком;
- приобщать **родителей** к совместной деятельности с детьми, закреплять с детьми пройденный материал;
- способствовать укреплению **детско-родительских отношений**.

Совместная работа **родителей и детей**

1. Найти и выучить с ребенком стихотворение или загадку о **овощах и фруктах**.

2. Подобрать интересный познавательный материал по теме проекта.

3. Нарисовать вместе с ребенком рисунок «**Любимые фрукты и овощи в нашей семье**» и подготовить совместную краткую презентацию работы для представления в группе.

Формы и методы работы с **родителями**

- Папка-передвижка «**Витамины для детей**»
- Размещение наглядно-познавательной информации «**Овощи и фрукты -полезные продукты**»
- Беседа «*Поговорите с ребенком о прошедшем дне*»
- **Консультация** «*Как предупредить авитаминоз у детей в весенний период*»

О пользе **овощей и фруктов знают все**. Их биологическая ценность для организма неоспорима. **Овощи и фрукты** не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов, от которых напрямую зависит здоровье человека. Кроме того, **овощи и фрукты** имеют превосходный вкус и аромат, никакая другая еда не приносит большего удовольствия и пользы. Это настоящий подарок природы, позволяющий обеспечить организм

жизненно необходимыми **полезными веществами**. Здоровье и питание детей неразрывно связано. Всё больше число детей отчаянно борются с собственным весом. Многие дети имеют повышенный уровень холестерина, такой, который врачи ожидали бы найти у их располневших **родителей**. Когда научные исследователи смотрят на состояние детских артерий, то они обнаруживают ранние стадии артериальных повреждений, которые являются первыми признаками того, что у ребёнка случится сердечный приступ.

Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние ребёнка, но и на его нервно – психическое развитие. Здоровое питание также является важным условием хорошей успеваемости ребёнка в школе. Обычно, дети, которые питаются правильно и качественной пищей растут быстро и хорошо учатся в школе. Что входит в состав **продуктов**, которыми вы кормите ребёнка? **Полезны** ли они в его возрасте? Каким должен быть режим питания в той или иной ситуации? Включая по телевизору какую-нибудь детскую программу, практически невозможно избежать атаки бесконечной рекламы, пропагандирующей **продукты для «лёгкого перекуса»**. А ведь перед этой **продукцией зачастую родители не могут устоять**, не говоря уже об их детях. Какой бы завлекательной ни была реклама, в какие бы пёстрые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – питание детей должно быть натуральным!

Пища помогает ребёнку расти. Он растёт с самого рождения до юности. Еда даёт ему необходимую энергию.

Ребёнку необходимы различные виды энергии, которая образуется путём сжигания **продуктов питания**. Растущему организму ребёнка нужна энергия для жизнедеятельности мозга и нервов. **Продукты** питания – это топливо для энергии, энергия ведёт к активной жизнедеятельности и выработке тепла, которое используется нашим телом для функционирования всех органов и систем.

Питание влияет на внешность ребёнка. Здоровый блеск волос первый признак правильного питания, так как волосы на 98 % состоят из белка. Поэтому употребление необходимого количества белков способствует улучшению волос, их вида и роста. Также, как и волосы, ногти и кожа требуют употребление витаминов и белков, их состояние - индикатор правильности питания вашего ребёнка.

Заботясь о здоровье ребенка, нельзя забывать о пользе **овощей и фруктов**, ведь все они богаты витаминами и минералами, необходимыми для нормального развития организма ребенка.