

Фрукты и овощи

Хлеб, картофель, рис, макароны

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Аленушка» с. Чистенькое»

Здоровое питание

в детском саду

35 %

35 %

12 %

12 %

6 %

Мясо, рыба, яйца, бобовые

Молоко и молочные продукты

Еда и напитки с высоким содержанием сахара

Цель: Совершенствование представлений о здоровом питании, подведение к пониманию того, что здоровое питание – необходимое условие для роста и функционирования организма.

Задачи:

Образовательные:

- закреплять знания о полезных веществах, витаминах, содержащихся в разных продуктах;
- учить детей употреблять в пищу блюда, полезные для здоровья;
- учить устанавливать причинно-следственные связи между питанием и состоянием здоровья.

Воспитательные:

- воспитывать сознательное отношение к своему здоровью;

Развивающие:

- активизировать познавательную деятельность воспитанников, их интеллект, память, внимание, слух, моторику.
- способствовать развитию связной речи.
- развивать коммуникативные навыки детей, умение сотрудничать друг с другом и со взрослыми.



Почему на завтрак каша?



И в обед не пицца наша?



Колбасы в помине нет,

Снова на столе омлет!



Нет сосисок, шоколада,



Кока-колы, мармелада,



Сникерсов и чипсов наших



Что на завтрак? Опять каша!!!

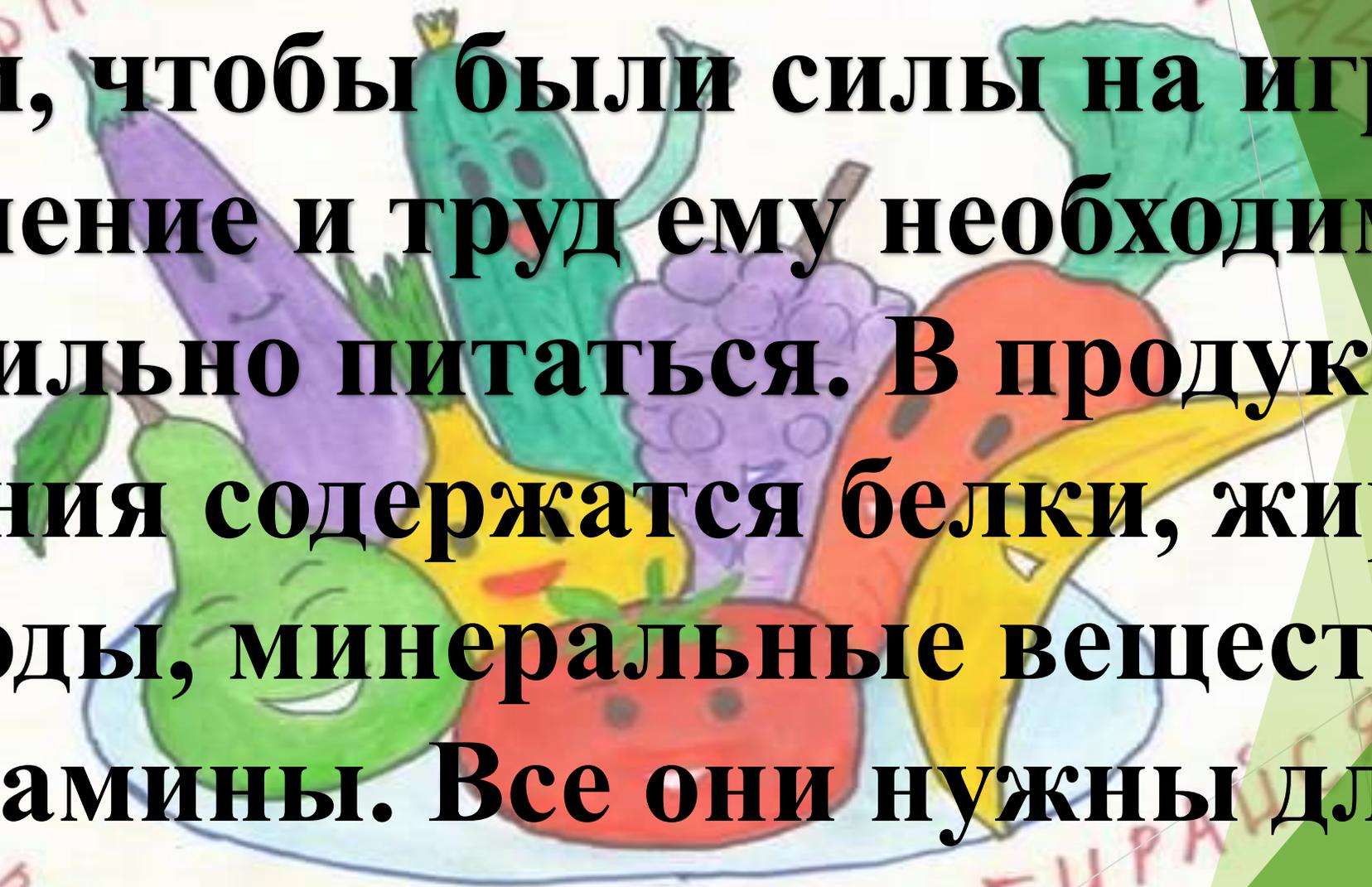
Сегодня мы поговорим с вами о том, почему же наши повара готовят нам кашу, а не пиццу. Почему на завтрак в детском саду мы не едим колбасы и сосисок, а вместо газированных напитков пьем молоко и какао-напиток.

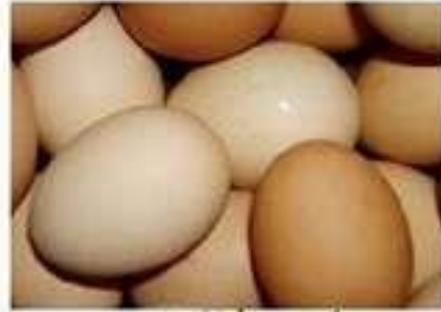


напиток.



Для того, чтобы детскому организму расти, чтобы были силы на игры, обучение и труд ему необходимо правильно питаться. В продуктах питания содержатся белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Все они нужны для нормального развития организма.





Белки – это главный строительный материал для организма, они участвуют в создании мышц, органов и кожи.

Белки просто необходимы нам для роста! Они содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцах.

УГЛЕВОДЫ



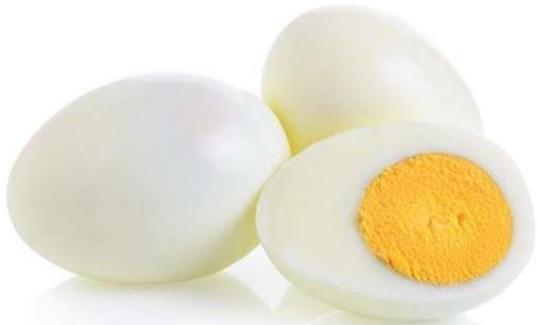
Углеводы – главные источники энергии и силы, благодаря им мы активно двигаемся, работаем, занимаемся спортом.

Углеводами богаты такие продукты как хлеб, картофель, сахар, крупы, фрукты и овощи.

The background features a collage of various food items including carrots, tomatoes, cucumbers, avocados, eggs, and berries. Overlaid on this are several colorful circles containing letters representing vitamins: A, B, C, D, E, K, and B12. The text is centered and reads:

Минеральные вещества содержатся во всех продуктах питания. А вот витамины в разных продуктах по-разному, поэтому питание обязательно должно быть разнообразным и сбалансированным. Так где же нам взять витамины, чтобы быть здоровыми, бодрыми, активными, хорошо усваивать новую информацию и не болеть ?

**Чтобы были мы здоровы
витамины нам готовы:
Яйца, рыба и морковь-
Букву **A** нам приготовь!**



А

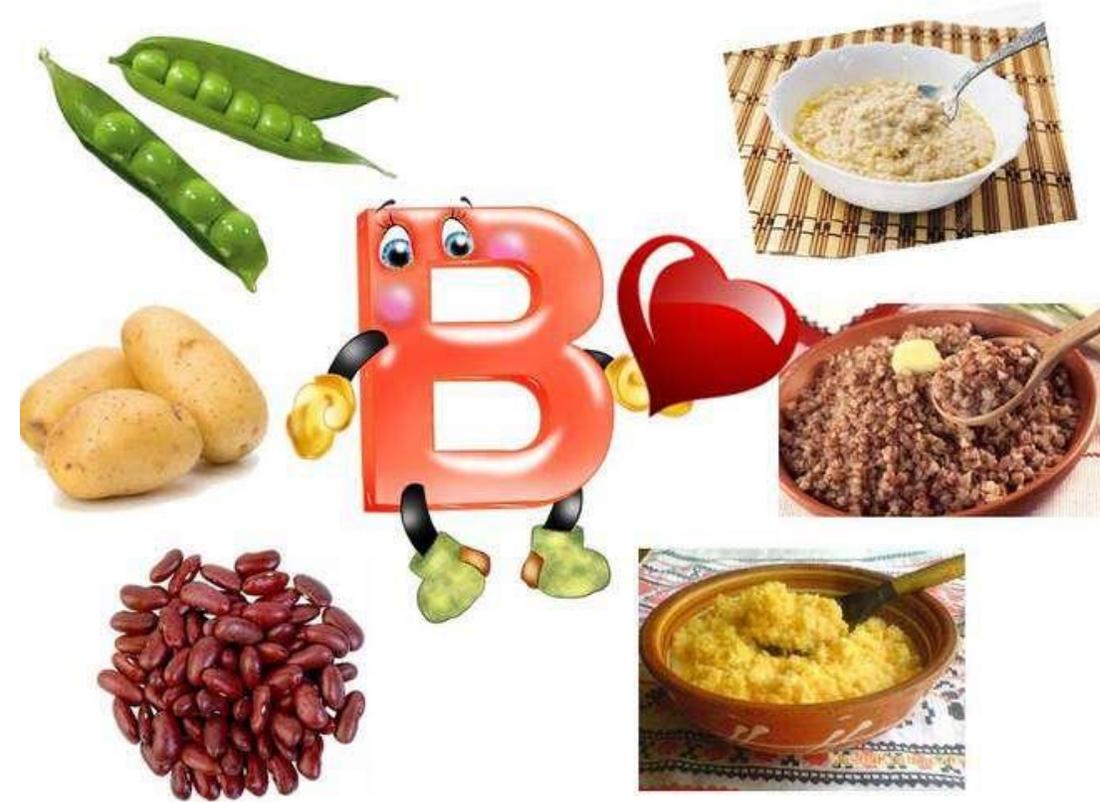


Витамин А называют витамином роста, он очень важен для глаз. У кого возникает недостаток витамина А в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также из-за нехватки витамина А наша

кожа теряет свою эластичность, становится шершавой. Продукты богатые витамином А: сливочное масло, яичный желток, молоко, рыба и также овощи и фрукты: морковь, тыква, листьях салата, помидоры, абрикос и др.

**Буква В не меньшей силы!
Молоком всех нас снабдила
И фасоль тут, и горох
Разных круп переполох!**





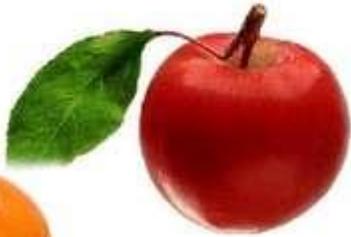
При недостатке витамина В человек быстро устает, теряет свою трудоспособность, может произойти и нарушение работы пищеварения (боли в животе, отсутствие аппетита и прочее). Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле.

Какие источники витамина В нам известны? Это хлеб, разные виды каш: овсяная, гречневая, ячневая. И конечно же много витамина В в мясе.

Витамины группы С
Нас преследуют везде!
Очень любят мандарины
Кати, Маши и Марины.
Ну, а кто же ест лимон?
Ну конечно же Семен!



С

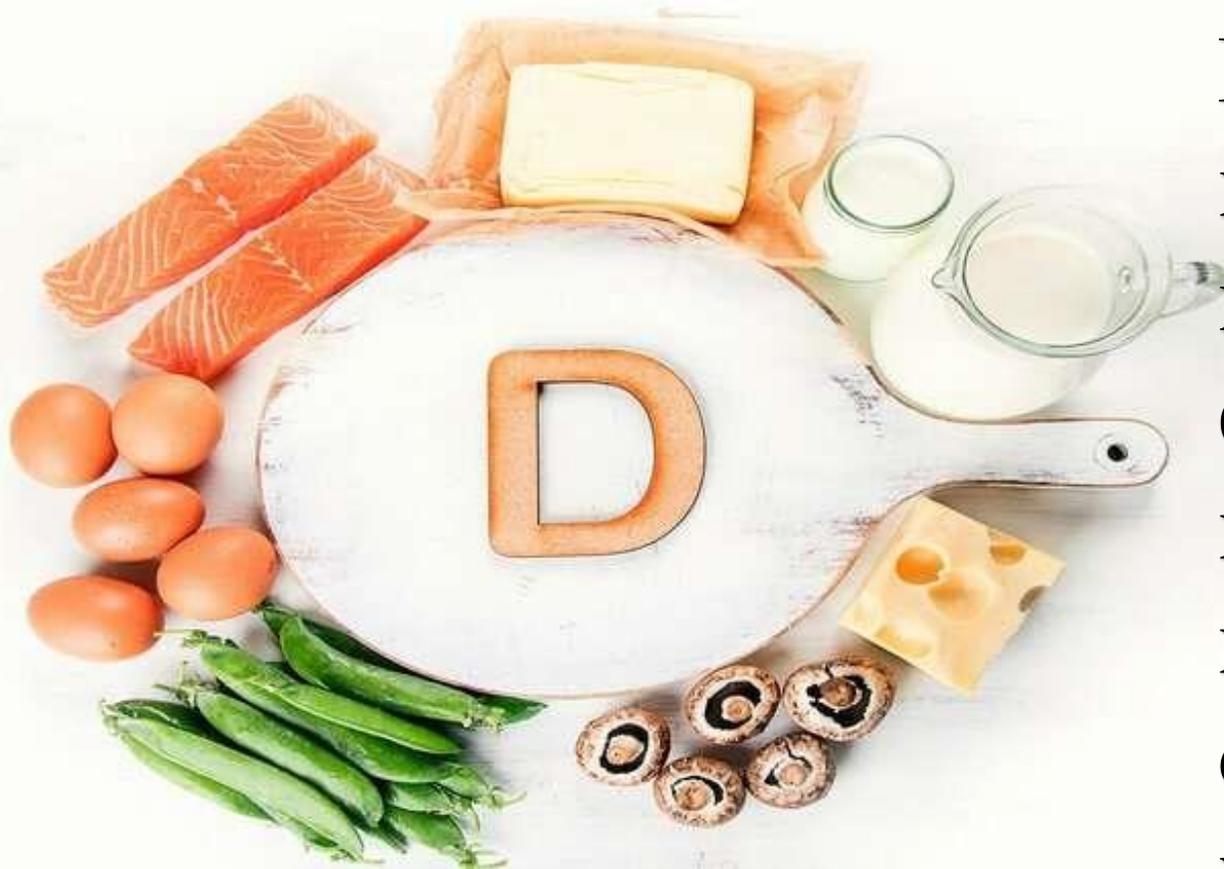


Витамин С помогает клеточкам нашего организма впитывать кислород. Если в пище недостаточно витамина С, то человек начинает часто болеть, особенно простудными заболеваниями, появляется сонливость, при чистке зубов могут болеть и кровоточить десна.

Организм теряет способность бороться с инфекциями и вирусами, иммунитет слабеет. Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Много витамина С в цитрусовых, капусте, луке, томатах, черной смородине.

**Как полезен рыбий жир
Витамин нам D скажи,
Очень важны для здоровья
Рыба, молоко коровье!**





Недостаток витамина D ведет к тому, что организм плохо усваивает кальций и фосфор, что в свою очередь влияет на состояние и рост костей. Кости становятся слабыми, размягчаются и искривляются.

Продукты богатые витамином D это: рыба, сливочное масло, печень, молоко, яйца. Также витамин D можно получить через ультрафиолетовые лучи почаще бывая на свежем воздухе в лучах солнца.

**Е отличный витамин,
Нам орех необходим!
И петрушка, и шиповник,
Маслище и сок морковный!**





Нехватка витамина Е также может привести к частым инфекционным заболеваниям, слабости, нарушения координации движения, вялости, человек начинает выглядеть бледным и больным.

Витамин Е содержится во многих орехах, петрушке, шиповнике, бобах, помидорах и капусте.

Недостаток белков, жиров и углеводов, ровно также как и витаминов ведет к болезни, вялости и сбоям в организме.

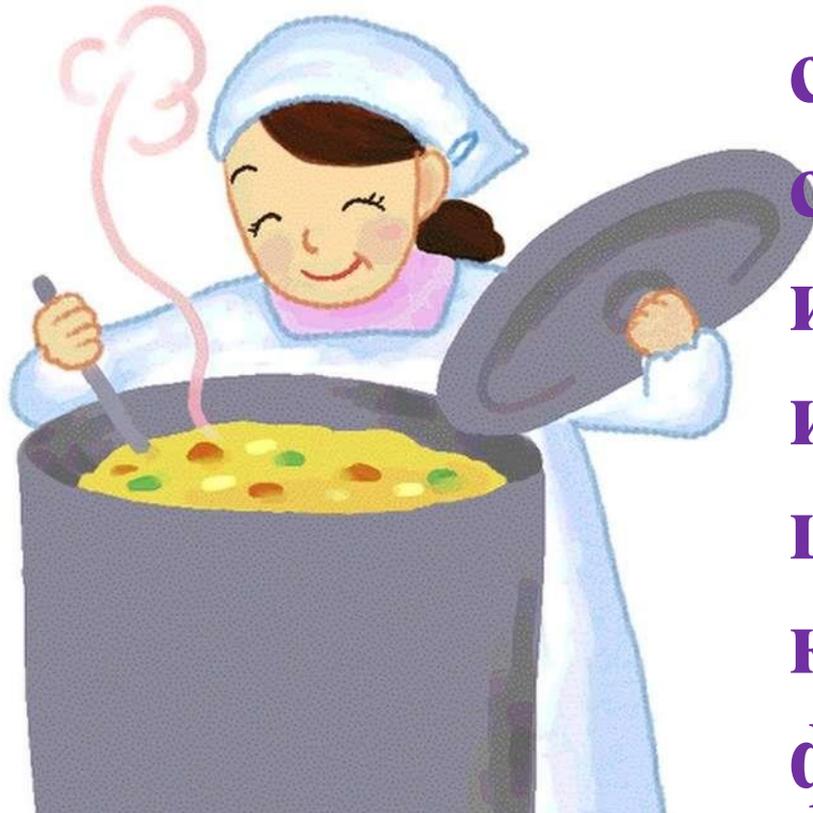


Частое потребление продуктов излишне богатых углеводами, жирами ведет в ожирению и заболеванию многих органов

Ну и их избыток может нехорошо сказаться на его функционировании.



**Важно и полезно
есть больше
овощей и
фруктов, круп,
рыбы, мяса,
молочных
продуктов, как
раз того, что
готовят наши
любимые повара
в детском саду.**

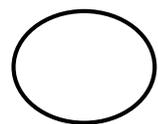


**салаты, супы,
сырники, тушат мясо
и рыбу, обогащают
иммунитет отварами
шиповника и
компотами из
фруктов.**

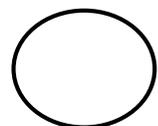
**С заботой о вас и
вашем здоровье, они
варят вам вкусные
каши, омлеты,
готовят овощные**



**Что-то Миша погрустнел
И уже живот болел.
Видно утром перед садом
Он объелся**



Гречневой каши

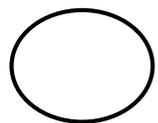


Шоколада

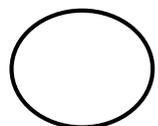


Чтобы перейти к следующему слайду нажмите пробел

А что нужно кушать по утрам, чтобы быть бодрым и активным и чтобы не болел живот?



Гречневую кашу



Шоколад



Чтобы перейти к следующему слайду нажмите пробел

**Чтобы зрение беречь,
Что же нужно часто есть?
Организм чтоб не страдал,
Все инфекции прогнал!**



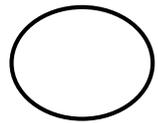
Морковь

Чипсы

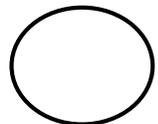


Чтобы перейти к следующему слайду нажмите пробел

**Грипп, простуды победим,
Себя в обиду не дадим!
Будем их мы поедать,
Чтоб больными не лежать!**



Хот-доги

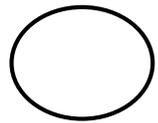


Лимоны, апельсины, мандарины

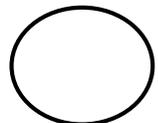


Чтобы перейти к следующему слайду нажмите пробел

**Тот, кто хочет быть здоров,
Знает лучше поваров:
Блюдо это – высший класс,
Витамина D нам даст**



Картошка фри

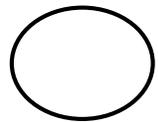


Рыба

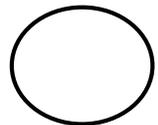


Чтобы перейти к следующему слайду нажмите пробел

**Чтоб на все хватало сил,
Чтобы вид цветущим был,
Аппетит чтоб не страдал,
Слишком часто не хворал,
Пей дружок его почаще,
Здоровым будешь не иначе!!!**



Газированный напиток



Молоко



Чтобы перейти к следующему слайду нажмите пробел



СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ!



Используемые источники:

1. <https://catherineasquithgallery.com/fony-dlja-prezentacij/8504-vitaminy-fon-dlja-prezentacii-94-foto.html>
2. <https://kigi-lisei.ru/fears-phobias/osennie-vitaminy-zanyatie-v-srednei-gruppe-konspekt-nod-dlya-detei-srednei/>
3. <https://kigi-lisei.ru/fears-phobias/osennie-vitaminy-zanyatie-v-srednei-gruppe-konspekt-nod-dlya-detei-srednei/>
4. https://infourok.ru/okruzhayushchiy_mir_gde_zhivut_vitaminy-574102.htm
5. https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-pitanie-i-pishevarenie-8-klass-4567026.html?is_new
6. <https://pan.ru/obshhestvo/ne-vse-uglevody-vredny-dlya-figury/>
7. <https://www.maam.ru/detskij-sad/beseda-s-detmi-podgotovitelnoi-grupy-na-temu-o-polze-vitaminov-i-dlja-chego-oni-nuzhny-cheloveku.html>