

Презентация для дошкольников:

**Овощи и фрукты –  
полезные продукты!**



Подготовила:

Бурцева Алла Станиславовна

Цель: закрепление знаний детей о правильном питании, уточнение понятия витамины, закрепление знаний о витаминах.

Задачи:

- расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- дать детям понятие, что овощи и фрукты должны являться ежедневными продуктами питания.

Что такое *витамины*? Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этих веществ много именно в овощах и фруктах. В каких именно? Познакомимся с некоторыми из них.



*Лук* и *чеснок* с давних пор славились своими лечебными свойствами. В этих овощах большое количество витамина С. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле, ангине. Кашица лука и чеснока помогает при насморке. Оба эти растения служат нам и пищей, и лекарством.



В моркови содержится большое количество витамина А, который укрепляет организм и защищает его от инфекций, а так же положительно действует на зрение.

Однако морковь — это не только копилка витамина А.

В ней содержится чуть ли не весь витаминный алфавит.



Столовая *свекла* принадлежит к числу самых полезных овощей. В ней много аскорбиновой кислоты витамина С и витамина В. Если мы хотим сохранить в свекле больше витаминов, то её надо есть сырую.



*Помидор*, или томат, попал к нам из Южной Америки. Сначала томат служил для украшения клумб и подоконников. Затем его стали выращивать как лекарственное растение, и только потом он поселился на огородах и его стали употреблять в пищу. В помидорах содержатся витамины С и В.



*Редис* в быту мы часто называем редиской. Это один из первых свежих овощей, появляющихся на нашем столе после долгой зимы. В редисе содержится большое количество аскорбиновой кислоты, витамин В.



*Репу* наши предки употребляют в пищу несколько веков. Едят её сырую, варёную, пареную. Это полезный овощ. Ему даже посвящена известная русская народная сказка «Репка».



*Яблоки* — самый ценный фрукт из наших отечественных плодов. Среди фруктов это, можно сказать, наш хлеб насущный. Свежие яблоки у нас не переводятся почти целый год. Они придают силу, продлевают молодость и помогают бороться с болезнями.



*Груши* у нас самые распространённые фрукты.

Древние медики использовали грушевый сок для утоления жажды у больных с повышенной температурой тела.

Грушевым соком и отваром лечили расстройство желудка.

В груше много витаминов В и С.



**Лимон** богат аскорбиновой кислотой, то есть витамином С, который повышает сопротивляемость организма к инфекционным болезням, особенно простудам.

Вот почему врачи рекомендуют лимон как профилактическое средство от гриппа.



На протяжении многих веков *виноград* привлекал внимание человека. Пользовался его любовью. Для лечения многих заболеваний человек использовал не только ягоды, но и листья. В виноградных ягодах содержится большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина В. Свежий виноградный сок принадлежит к числу самых полезных и вкусных напитков.



**Дыня** — ценный пищевой и диетический продукт. Плоды её употребляют в пищу не только в свежем, но и вяленом, и сушеном виде, из них готовят также вкусные варенье, джемы, цукаты и маринады. В дыне содержится много витамина В.



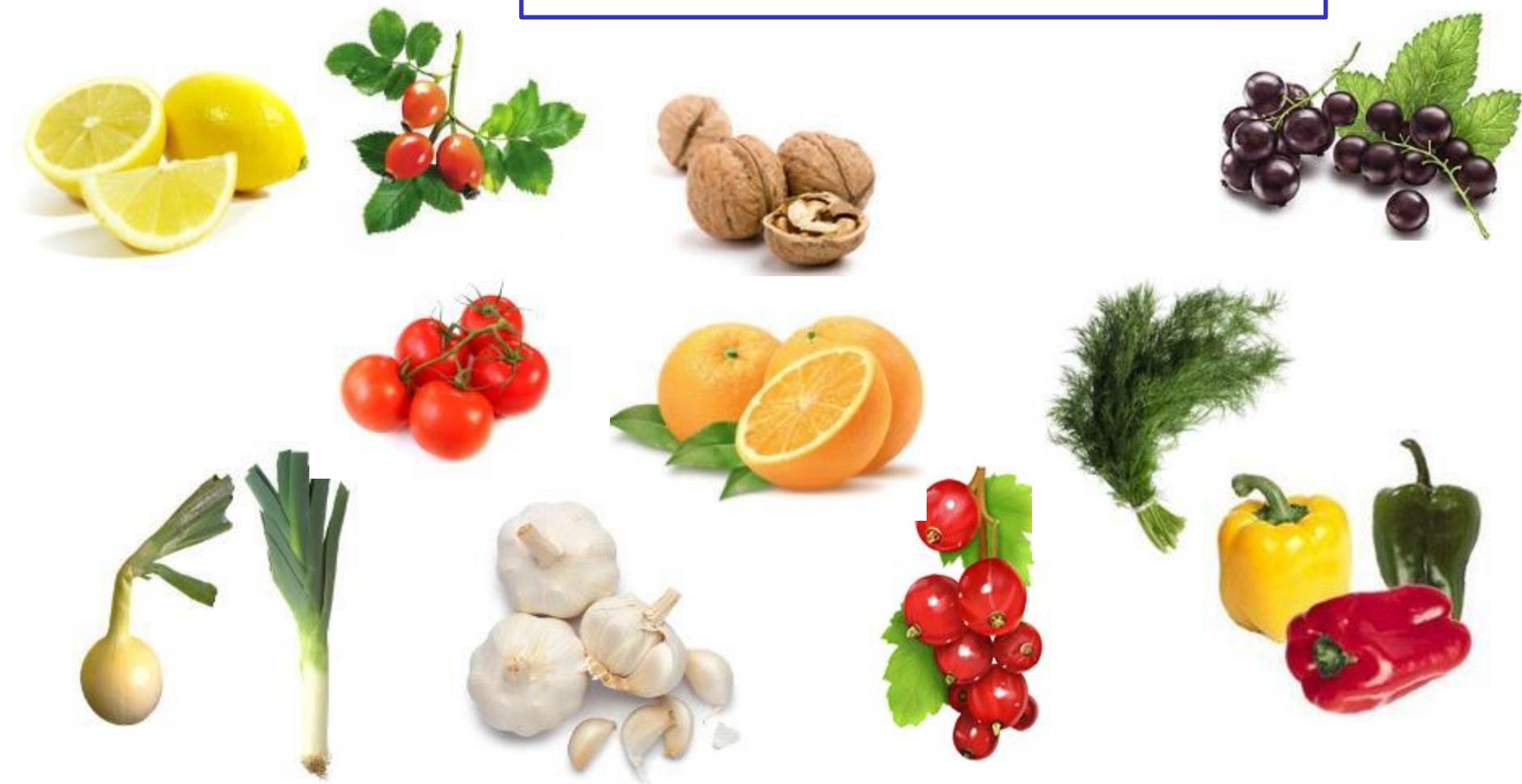
Если вы хотите хорошо расти,  
хорошо видеть и иметь крепкие  
зубы, вам нужен **Витамин А.**



Если вы хотите быть сильными,  
иметь хороший аппетит и не  
хотите огорчаться по пустякам,  
вам нужен  
**Витамин В.**



Если вы хотите реже  
простужаться, быть бодрыми,  
быстрее выздоравливать при  
болезни, вам нужен **Витамин С.**





Вот какие полезные овощи и фрукты! Про них даже пословицы и поговорки придумали!

1. Если будешь есть морковку, будешь бегать стометровку.
2. Если съешь ты огурец, будешь просто молодец!
3. Положи лимончик в чай - выпей витаминный рай!
4. Овощи и фрукты - самые витаминные продукты!



Спасибо за внимание! )  
Будьте здоровы! ))

