

«Витамины в нашей жизни»



*«Пусть пища будет твоим лекарством, а лекарство пищей»
Гиппократ*

Здоровье - главная ценность человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями и бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, в общем развитии детского организма. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не навредить своему организму. Задача детского сада и семьи - сохранение и укрепление здоровья ребенка, важная составляющая которого - правильное питание. О нем необходимо заботиться с раннего детства, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие организма, способствовать профилактике заболеваний, устойчивости к воздействию инфекций.



Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма.

Особенно важно достаточное поступление витаминов организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы. Полноценное питание –включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями, а так же белком.



Проект «Витамины в нашей пище»

Цель: формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни. Задачи: закрепить знания детей о рациональном питании. Закрепить соблюдение детьми правил питания. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.



Дети иначе начали относиться к еде, теперь они стараются съесть салаты, фрукты, овощи, пить молоко. После этого у детей появилось понимание того, что правильное питание помогает росту и развитию организма человека, а также сохранению здоровья.

Воспитатель Кочергина Наталья Викторовна.