

## **Беседа-практикум с детьми на тему: «Витамины в нашей жизни».**

Цель: Объяснить детям, что такое витамины. Как витамины влияют на организм человека. Где «живут» витамины? Фрукты и овощи средней полосы России.

### **I. Вступительная беседа:**

Сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах.

Витамины - это вещества, которые содержатся в разных продуктах питания. Эти вещества необходимы человеку для жизни. Они влияют на рост, работоспособность, зрение, пищеварение и т.д.

Существует несколько групп витаминов: А, В, С, D, Е.

Но не во всех продуктах питания есть витамины. Такие продукты называют вредными.

Уточнить у ребенка: что относится к полезным продуктам? (*овощи, ягоды, фрукты*) Почему так полезны овощи и фрукты? (*в них много витаминов*) В какое время года мы больше всего получаем витаминов? (*Летом, осенью*) Осенью поспевает большой урожай овощей и фруктов. Какие продукты вредны для человека (*чипсы, газировка, фаст-фуд*).

Объяснить, что не все фрукты и овощи растут в нашей полосе. Есть экзотические фрукты (*бананы, мандарины, персики, апельсины, ананасы*) ягоды северных широт (*голубика, брусника, клюква, морошка*).

Вспомнить вместе с ребенком фрукты и овощи нашей широты:

1. Овощи: картофель, помидор, огурец, капуста, редис, морковь, лук репчатый, свекла, репа, редька, кабачок, баклажан.

2. Фрукты и ягоды: яблоко, груша, абрикос, смородина, слива, вишня, арбуз, дыня, черешня, малина, клубника.

### **II. Практическая часть.**

Вместе с ребенком сделать овощной салат:

Ингредиенты: помидор, огурец, зелень, растительное масло, специи по вкусу.

Все ингредиенты на резать в произвольном порядке, смешать в салатнике с маслом и специями.

В этом простом салате много витаминов, которые помогут расти нашим деткам здоровыми! Особенно в наше беспокойное время!!!