

Презентация для дошкольников:

Овощи и фрукты – полезные продукты!



Подготовила:
Воспитатель Концевая Н.Н.

Цель: Расширить и уточнить знания
детей о фруктах и овощах.

Задачи:

- развитие связной речи; упражнять детей в образовании имен прилагательных, имен существительных в родительном падеже множественного числа;
- развивать наблюдательность, мышление детей, внимание, воображение и восприятие;
- поиск эмоционально привлекательных для детей форм получения информации о здоровом питании;
- обогащать словарь по лексической теме «Овощи и фрукты»
-

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 грушах 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!))

