

Цикл бесед о здоровом питании

Беседа № 2.

Тема: «Витамины и полезные продукты».

Цель: Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

Воспитатель рассказывает детям, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Спросить у детей, а что они знают о витаминах?

Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д.

Показывается рисунок тела человека и воспитатель рассказывает, на какие органы влияют те или иные витамины.

Витамин А – зрение,

Витамин В – сердце,

Витамин С – органы дыхания, укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам

Витамин Д – скелет, делает наши руки и ноги крепкими.

Воспитатель показывает картинки с продуктами, в которых содержатся основные витамины.

Задать детям вопрос: Что вы любите есть больше всего?

В чем разница между вкусным продуктом и полезным?

Какие названия витаминов вы знаете?

В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д.?

Теперь, ребята, вы всегда будете знать, какие продукты лучше всего употреблять:

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С, Д.