

## «Овощи и фрукты – витаминные продукты»

Серебренникова Л.В., воспитатель



«Нет ни одного другого продукта, который мог бы во всех отношениях заменить на длительный срок овощи и фрукты, особенно свежие».

К.С.Петровский

Ни для кого не секрет, что овощи и фрукты - очень полезные продукты и их роль для организма человека очень велика. Употребление натуральных продуктов в свежем виде – это, пожалуй, главный секрет хорошего иммунитета, крепкого здоровья и, конечно же, долгой жизни. И не случайно, ведь овощи и фрукты являются основными поставщиками полезных веществ: клетчатки, микроэлементов и витаминов, которые так необходимы человеку. О том, что залог здоровья зависит от

правильно питания, знает каждый. А к правильному питанию можно отнести ежедневное употребление овощей и фруктов в свежем виде. Кушая растительные продукты, можно сохранить крепкое здоровье, хорошее самочувствие, красоту и молодость, так как в них содержатся антиоксиданты, замедляющие процесс старения организма. Есть ещё одно удивительное качество овощей и фруктов – это полное отсутствие холестерина, излишек которого в организме, приводит к закупорке сосудов человека. Овощи и фрукты – это самые низкокалорийные продукты, которые входят в рацион людей, страдающих избыточным весом.

Осенью рацион ребенка уже не так богат свежими овощами и фруктами с приусадебных участков, как летом. Поэтому не только весной, которую принято называть временем детского гиповитаминоза, но и осенью ребенку обязательно следует употреблять натуральные витамины.

Некоторые дети осенью склонны к болезням, потому что, не все люди закаленные и одеваются не по сезону. У слабых детей часто ухудшается здоровье: болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое, плохое настроение, они капризны. Поэтому детям необходимо правильно питаться. Ведь здоровье – это то, что мы едим. Пища помогает ребёнку расти, даёт ему необходимую энергию. Поэтому еда должна быть не только вкусной, но и полезной. А полезная еда - это, прежде всего свежие овощи, фрукты и ягоды.

В нашей группе 19 октября прошло мероприятие, посвященное пользе овощей и фруктов - «Овощи и фрукты – витаминные продукты». Дети в игровой форме расширили свои знания об овощах и фруктах, узнали, в каких овощах содержатся какие витамины и микроэлементы, какое значение для здоровья человека оказывают овощи и фрукты, особенно в период простудных заболеваний. В завершение праздника все с удовольствием попробовали вкусные и полезные фрукты и овощи.