

МБДОУ ДС «Вишенка» города Волгодонска

ПРОЕКТ

«Наши друзья ВИТАМИНЫ»

Воспитатель: Мейснер Елена Владимировна

2023-2024 учебный год



Цель:

**ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О
ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**



Задачи:

- познакомить детей с понятием «витамины», их роли в жизни человека;
- установить взаимосвязь между здоровьем и правильным питанием;
- способствовать выработке активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты.



Знакомимся с овощами и фруктами



Знакомимся с овощами и фруктами



Игра «УГАДАЙ НА ВКУС»



Игра «МАГАЗИН»



Игра «ВИТАМИННОЕ ЛОТО»



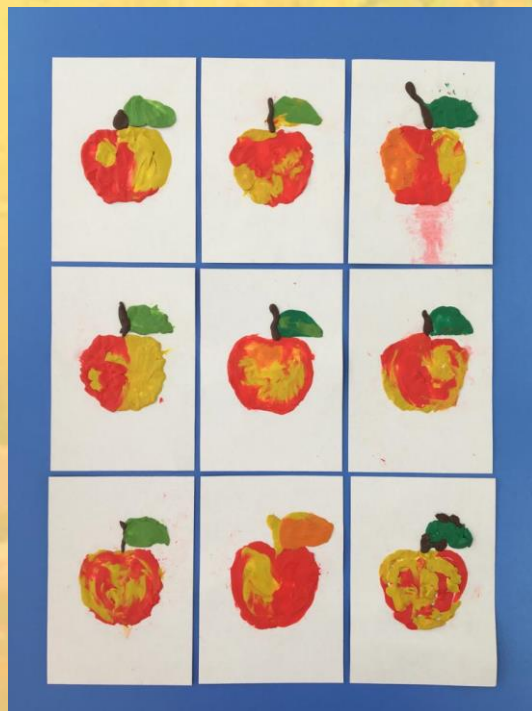
Самостоятельно изучаем полезные продукты



Витаминная поделка



Наше творчество



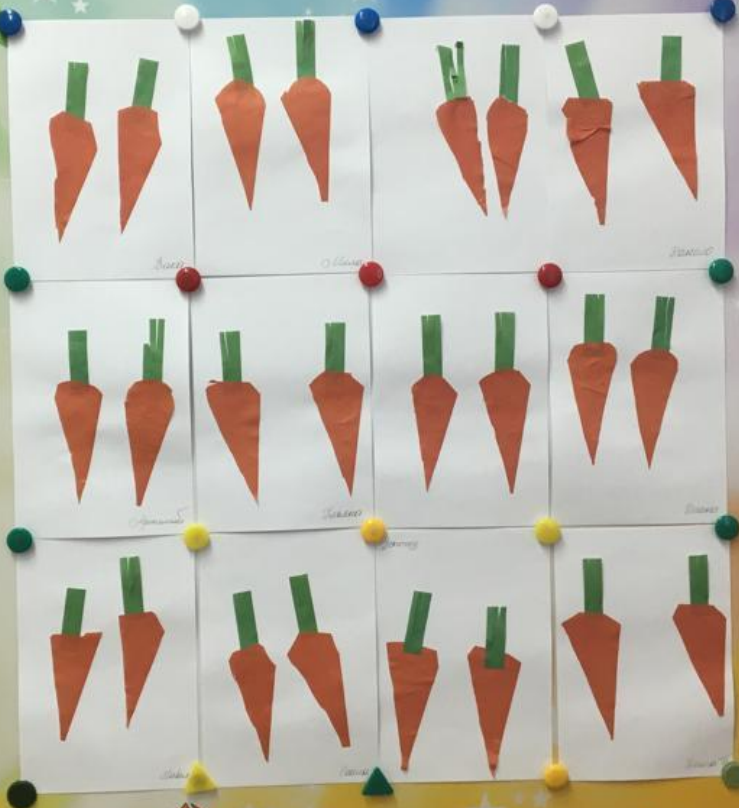
Наше творчество



Наше творчество



Наше творчество



Информация для родителей

Советуем

Витамины для детей

Витамины - необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок - это всегда счастье для родителей, но не надо забывать, что профилактику самых различных патологических состояний необходимо начинать с самого раннего возраста. Большое значение имеет защитный эффект естественного вскармливания малыша, особенно в отношении риска развития в последующие годы хронических заболеваний (болезни органов пищеварения, атеросклероз, сахарный диабет, остеопороз).

Проблема гиповитаминозов и микроэлементозов среди детей особенно актуальна. Детский организм растет, развивается, поэтому современно необходима своевременная коррекция недостаточности питания и непереносимости отдельных продуктов (ферментативная недостаточность или привычная аллергия) специальными витаминно-минеральными комплексами.

Гиповитаминозный фон, характерный для большинства здоровых детей, усугубляется при любых заболеваниях, особенно при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, при которых имеет место нарушена всасывания и усвоения витаминов. Лекарственная терапия, антибиотик усиливает гиповитаминозы вследствие развития дисбактериоза кишечника.

Будь здоров

Витамины для здоровья

Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, это поддерживает глазные ткани. Распространен дефицит. Золотые продукты, в которых есть витамин А.



Витамин С

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если его не хватает простудится, так с его помощью можно быстрее выздороветь. Распространен дефицит. Золотые продукты, в которых есть витамин С.



Витамин В

Витамин В помогает нервной системе работать, дает энергию нашему организму. Распространен дефицит. Золотые продукты, в которых есть витамин В.



Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши кости. Распространен дефицит. Золотые продукты, в которых есть витамин Д.



Дата	13.10.23	16.10.23	19.10.23	22.10.23	25.10.23
Утро	Хорошо	Хорошо	Хорошо	Хорошо	Хорошо
Вечер	Хорошо	Хорошо	Хорошо	Хорошо	Хорошо
Средняя температура	36,5	36,5	36,5	36,5	36,5
Состояние	Хорошо	Хорошо	Хорошо	Хорошо	Хорошо
Примечания					

ВИТАМИНЫ

(от лат. vita — жизнь) — группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы, необходимых для нормальной жизнедеятельности организмов.

Роль витаминов
Витамины участвуют в регуляции работы большинства ферментов, в обмене веществ, в синтезе белков, жиров, углеводов.

Витамины в организме человека:
Витамины поддерживают биологическую активность клеток, участвуют в обмене веществ, в синтезе белков, жиров, углеводов.

ABCD



ВИТАМИНЫ

НЕОБХОДИМЫ ОРГАНИЗМУ ЧЕЛОВЕКА

НАХОДЯТСЯ В ОВОЩАХ, ФРУКТАХ,
ЯГОДАХ, ЗЕЛЕНИ

НЕДОСТАТОК ПРИВОДИТ
К АВИТАМИНОЗУ

