

Консультация для родителей: «О правильном питании и пользе витаминов»

Один из основных принципов правильного питания – максимально разнообразный повседневный пищевой рацион, включающий все основные группы продуктов (рыба, мясо, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар и кондитерские изделия, хлеб, крупы и др.), обеспечивающий ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами. В понятие «правильное питание» входит культура приема пищи и формирование общих культурно-гигиенических навыков.

О чем рассказать ребенку

– Чтобы расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Расскажи, какие у тебя есть любимые блюда. Попробуй объяснить, в чем разница между «вкусным» и «полезным». Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и очень полезные. В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах, фруктах –

больше всего витаминов. Очень полезен черный хлеб, он богат разными витаминами. Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А, В, С, Д. Витамин А - очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин В - помогает хорошо работать главному нашему органу – сердцу. Его много в овощах, молоке. Витамин С - укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике. Витамин Д - укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

Вопросы:

- Что ты больше всего любишь есть на завтрак?
- Объясни, как ты понимаешь выражение «здоровое питание».
- Какие витамины ты знаешь? Для чего они нужны?
- Назови продукты, полезные для здоровья. Расскажи, какие витамины содержатся в этих продуктах.

– Назови пять полезных для здоровья продуктов питания.

Стихи, загадки

Никогда не унываю, и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Помни истину простую — лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам, и не только поутрам.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Игра «Витамины»

Подготовьте овощи и фрукты (картинки с их изображением): груша, тыква, яблоко, морковь, лимон, помидоры, огурцы, свекла, репка, зеленый лук, капуста, виноград, вишня, черешня, клубника, красная смородина, брусника, сливы, картофель, абрикосы. Поставьте перед ребенком 4 тарелки, а под ними разложите карточки с буквами А, В, С, Д. Предложите ребенку разложить овощи и фрукты в соответствии с витаминами, которые в них содержатся.

Игру сопровождайте рассказами о пользе, вкусовых качествах продуктов.

Игра «Составляем меню»

Предложите ребенку вместе с вами составить меню на обед: салат, первое и второе блюдо, десерт. Расскажите о продуктах, которые потребуются для приготовления такого обеда. Предложите ребенку вспомнить и назвать витамины, которые содержатся в этих продуктах.