

Беседа «Где найти витамины весной?»

Цель: Создать условия для формирования представлений о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов.

Задачи:

1. Расширить знание детей об овощах, способах выращивания лука, овса, укропа, петрушки и др. рассады в комнатных условиях.

2. продолжать развивать у детей умение понимать смысл пословиц и поговорок, отгадывать загадки, знакомить с творчеством народов мира.

Материал: картинки с изображением овощей и способов посадки рассады.

Ход:

В: Полезных веществ много именно в овощах и фруктах. Сегодня мы поговорим об овощах и познакомимся с некоторыми из них. Детям обязательно нужно есть и овощи и фрукты.

В: Ребята, какие овощи вы любите? А, какие не любите?

Д: ответы детей

В: Нужно есть все овощи. В овощах содержится много витаминов, и они очень полезные.

В: Где можно вырастить зелень зимой и ранней весной?

Д: ответы детей

В: А вот разгадав загадки вы узнаете какие овощи и зелень можно вырастить дома, на подоконнике.

В: Говорят я горький, говорят я сладкий

Стрелкой зелёной расту я на грядке.

Я полезный самый, в том даю я слово.

Ешьте меня всяким – будете здоровы.

Д: (Лук.)



В: Лук издавна заслужил в народе славу отличного овоща и целебного средства чуть ли не от всех болезней. Не зря говорят: «Лук от семи недуг». Его рекомендуют для повышения аппетита, а ещё считают, что обилие лука в пище придаёт людям силу и храбрость. В луке содержатся углеводы, белки, жиры, соли калия, фосфора, железа. Много витамина С особенно в зелёных перьях. Лук можно вырастить дома на подоконнике. Для этого нужно взять банку с водой или горшочек с землёй и посадить лук.

Вырастаю я в земле,

Убираюсь я к зиме.

Головой на лук похож.

Если только пожжёшь

Даже маленькую дольку,

Будет пахнуть очень долго.

Д: (Чеснок.)



В: Чеснок, про него говорят: «Маленький, горький луку брат». Но по сравнению с луком чеснок богаче питательными веществами и эфирными маслами. Чесночный запах лечебный, он убивает вредные микробы.

Правда, этот запах очень стойкий. Чтобы его нейтрализовать, надо съесть яблоко, сырую морковь либо выпить стакан свежесваренного чая.

Лук и чеснок помогают нам не заболеть гриппом.

Лето целое старалась –

Одевалась, одевалась.

А как осень подошла,

Все наряды отдала.

Д: (Капуста.)



В: Белокочанной капустой в русских деревнях кормились почти целый год. «Щи да каша – пища наша», гласит русская поговорка. С лета до осени выручали щи из свежей капусты. В праздники пекли пироги с капустой. С зимы до весны ели кислые щи из квашеной капусты. Заготавливали её на зиму, рубили сечками упругие кочаны в деревянных корытах. Её даже сушили.

Капуста щедра на витамины. В капусте съедобно всё. Очень полезно есть капусту сырой, в виде салата. Капуста отличный по вкусу продукт, да ещё богатый ценными витаминами. Именно в них после зимы остро нуждается наш организм. Сок капусты улучшает пищеварение. Сырая или квашеная капуста поднимает аппетит, регулирует работу кишечника. Листом капусты можно полечить голову.

*На ощупь очень гладкая,
На вкус, как, сахар, сладкая,
На цвет, конечно, яркая.
Д: (Морковь.)*



В: Всем нам известный овощ с вкусным и сладким корнеплодом оранжевого, красного и желтого цвета – морковь – был знаком людям еще за 2 тысячи лет до нашей эры.

Морковь богата витаминами, сахарами, минеральными солями. Особенно много в корнеплодах моркови каротина, из которого в организме человека вырабатывается витамин А. Мы едим морковь в сыром виде, кладем в супы, щи и борщи, делаем морковное пюре, морковные котлеты и другие блюда.

*Я кругла и крепка,
Тёмно – красные бока.
Я гожусь на обед*

И в борщи, и в винегрет.

Д: (Свёкла.)



Свёкла благодаря своим вкусовым качествам и лечебным свойствам получила широкое распространение, так как она содержит витамины А и В, это витамины, которые помогают нашим глазам сохранять зрение. По сравнению с другими овощами в свекле гораздо больше йода. Свёкольный сок очень полезен и здоровым и больным, молодым и старым – он оказывает общеукрепляющее действие и улучшает обмен веществ. Свёкольный сок помогает лечить насморк. У свёклы полезен не только корнеплод, но и ботва, особенно молодая.

В: (Что такое ботва?)

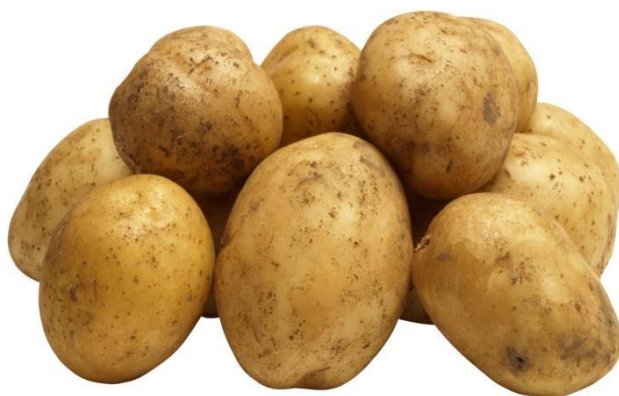
Д: ответы детей

В: В ней гораздо больше, чем в корнеплоде витамина С, белка, каротина, а также минеральных веществ. Листья появляются ранней весной. Они предназначены для салатов, похлёбок, борщей, добавок к различным блюдам.

Что за овощ из земли жарили, варили?

Что в золе мы испекли, ели да хвалили?

Д: (Картофель.)



В: Самый любимый овощ – картофель. Его считают вторым хлебом, так как он по содержанию углеводов не уступает злаковым растениям. А какие растения мы называем злаковыми?

Д: ответы детей

В: В картофеле, кроме углеводов есть белки, клетчатка, органические кислоты, много фосфора, калия, витаминов, которые необходимы нашему организму. Картофель не только применяют в пищу, но и лечатся им. С его помощью раньше боролись с болезнью дёсен (цингой). Тёртым, сырым картофелем лечат ожоги, экземы кожи.

Щёки розовые

Нос белый,

В темноте сижу день белый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она.

Д: (Редиска).



В: Редиска является богатым источником витаминов и минеральных веществ, что особенно важно ранней весной, когда еще нет других свежих овощей. Она содержит витамины С, В1, В2, В5, РР, калий, кальций, натрий, магний, фосфор и железо. Этот полезный во всех отношениях овощ повышает иммунитет и уровень гемоглобина в крови. Также редиска усиливает обмен веществ, способствует повышению аппетита и улучшает пищеварение, благодаря содержанию большого количества клетчатки.

В огороде хрупкий зонт

Понемногу вверх растёт.

Как зовут тебя? «Прокоп», -

Громко скажет нам ...

Д: (укроп)



В: Да, конечно же, это – укроп. Ведь укроп признан не только вкусной, но и достаточно полезной травой. О целебных свойствах укропа, а также о его эффективности в борьбе с многочисленными заболеваниями твердят люди всего мира, причем еще с давних времен.

Прежде всего, хочется отметить, что в зелени укропа содержится очень большое количество полезных компонентов. Это - витамин С, каротин, витамин В, никотиновая и фолиевая кислоты, а также многие ценные микроэлементы, такие как железо, фосфор, соли кальция, калий. Именно за счет такого широкого списка полезных веществ, укроп используется в борьбе с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, понижает давление, а также улучшает работоспособность сердечно-сосудистой системы.

Укроп тоже можно вырастить на подоконнике.

Вот зелёная кокетка,

Сельдереева соседка.

Остроносая старушка,

Знаем мы тебя, ...

Д: (петрушка)



В: Да! Петрушка присутствует на наших столах практически ежедневно. Встречая её в салате или супе, мы никогда не задумываемся о ее лечебных свойствах. А, тем не менее, петрушка действительно очень и очень полезна.

Петрушка очень богата витамином С, витаминами группы В, а также РР и К. Кроме витаминов в петрушке много и микроэлементов.

Пополнить свой рацион железом, кальцием, фосфором, магнием, цинком. Её тоже можно вырастить на подоконнике.

Физминутка

В: Поиграем в игру «Вершки и корешки».

Если едим подземные части (корешки) надо присесть, если наземные (вершки) встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

В: А ещё очень полезен пророщенный овёс, пшеница, их зелёные стебельки очень полезны.



Рефлексия

В: Вы все сегодня очень хорошо работали. Молодцы! Что вам больше всего запомнилось или понравилось?

Д: ответы детей

В: В мире много богатств, но здоровье самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути.