

Овощи и фрукты в рационе детей

Забываясь о здоровье ребенка, нельзя забывать о пользе овощей и фруктов, ведь все они богаты витаминами и минералами, необходимыми для нормального развития организма ребенка. В группе «Ягодки» прошел тематический час «Овощи и фрукты – полезные продукты». Ребята поиграли в дидактическую игру «Угадай что это?», узнали о пользе фруктов и овощей. Так например **яблоки** – прекрасный источник витаминов и микроэлементов. Употребление яблок стабилизирует деятельность кишечника; **морковь** улучшает свертываемость крови, зрение, повышает иммунитет; **банан** богат калием, полезным для работы сердечно-сосудистой системы, поднимает настроение; **картофель** укрепляет сердечно-сосудистую систему, избавляет от проблем с пищеварением и т.д. В завершении ребята нарисовали свои любимые овощи фрукты.







