

БЕСЕДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Воспитатель
МАДОУ ДСКН№3 г. Сосновоборска
высшей квалификационной категории:
Ращупкина Инна Юрьевна;
воспитатель
МАДОУ ДСКН№3 г. Сосновоборска
первой квалификационной категории
Хатыпова Алия Халяфовна

Беседа «Почему на витамины не стоит тратить деньги?»

Цель: формирование умения производить денежные траты с умом, сберегать и экономить

Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные. Витаминов не так уж много — всего 13 штук.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть в таблетках и за них нужно платить деньги, но и во многих продуктах есть витамины и если правильно питаться, то мы не только не потратим лишних денег на витамины, но ещё и сможем сэкономить. Деньги надо тратить разумно, бережливо. Расходы нужно планировать, это поможет экономить.

С одной стороны, витамины нам совершенно необходимы. С другой стороны, **здоровым людям, которые полноценно питаются**, «лишние» витамины в добавках приносят больше вреда, чем пользы. Вот три аргумента, чтобы отказаться от их приема. Лучший способ гарантированно и безопасно получать все необходимые витамины - сбалансированно питаться.

- А в каких продуктах есть витамины?

Ответы детей.

Послушайте стихотворение о пользе витаминов.

Витамин «А» Расскажу вам, не тая, как полезен я друзья.

Я в морковке, в винограде, в масле, в перце и салате.

Съешь меня- и подрастешь, будешь ты во всем хорош!

Помни истину простую: лучше видит только тот,

кто жуёт морковь сырую или пьёт арбузный сок!

Витамин «В» Рыба, хлеб, яйцо и сыр, банан, курица, кефир,

дрожжи, курага, орехи — вот для вас секрет успеха!

И в горохе тоже я, много пользы от меня!

Очень важно спозаранку, съесть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Витамин «С»

Землянику ты сорвешь- в ягодке меня найдешь
Я в смородине, капусте, в яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке, в помидоре и горошке!
От простуды и ангины помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он

Витамин «D»

Я — полезный витамин, вам, друзья необходим!
Кто морскую рыбу ест, тот силен как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь, силачом тогда ты будешь»

Витамин А - важен для зрения.

Витамин В - для сердца.

Витамин С - от простуды

Витамин Д - для косточек.

Вы запомнили.

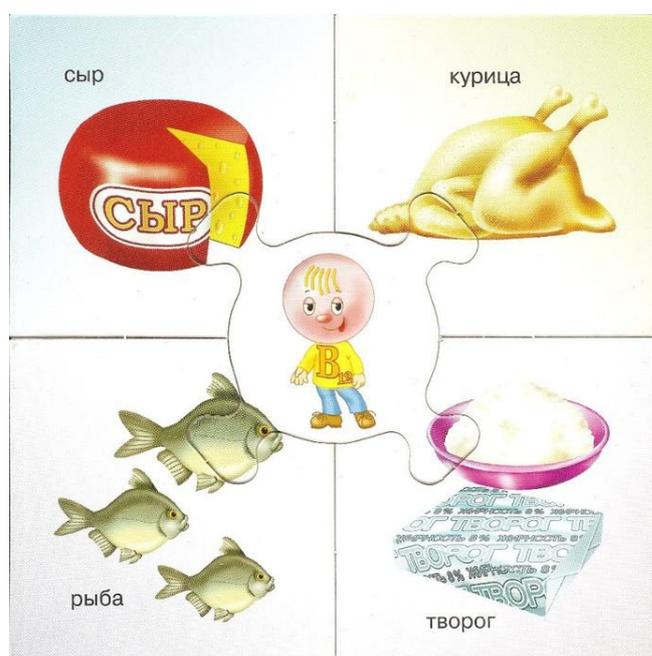
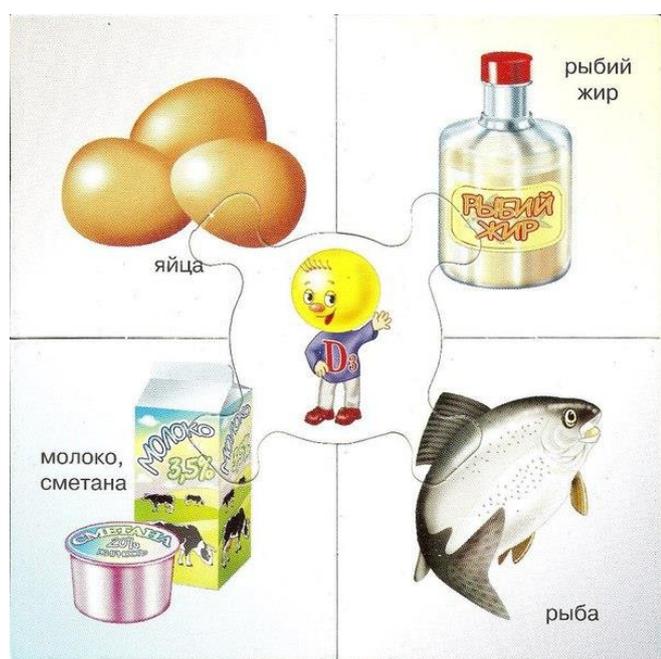
Давайте закрепим полученные знания и сыграем в игру. Надо для каждого витамина подобрать продукты.

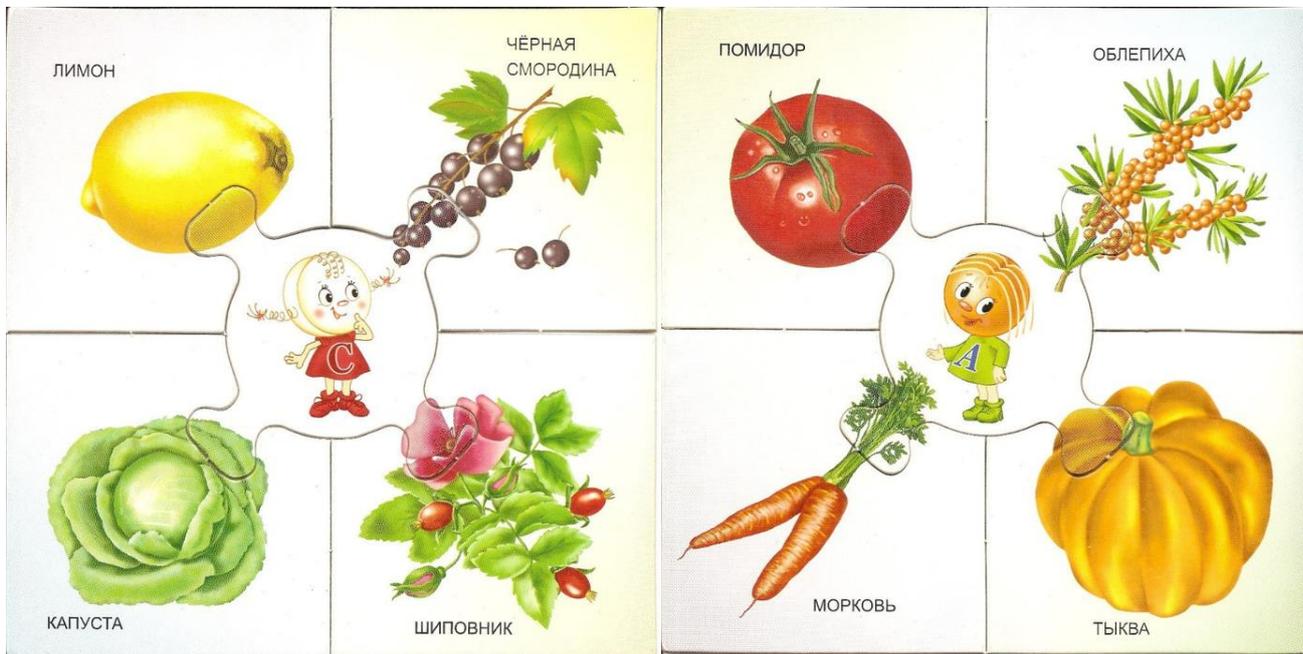
А теперь скажите, как еще мы можем, получить витамины не покупая их?

Мы можем посадить зелень, на подоконнике, ухаживать, поливать. Сбирать периодически урожай, употребляя в пищу или добавляя в еду. В лесу можно собирать ягоды, полевой чеснок, лук. Витамин Д, можно получать гуляя в солнечную погоду.

Ребята, мы не расходуем деньги на покупку витаминов, а значит экономим. А сэкономленные деньги можно откладывать в копилку. А эти сбережения потом пригодятся для того, чтобы купить то, что вам нравится. Есть такие вещи, которые не продаются и не покупаются. Многие в жизни нужно беречь. Бережливость – это не просто умение экономить, но и умение жить.

Приложение





ВИТАМИНЫ

А

В

С

РОСТ **ЗРЕНИЕ**

КРЕПКИЕ ЗУБЫ

СИЛА **АППЕТИТ**

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

А Морковь, тыква, брокколи, томат, кукуруза

С Капуста, свекла, болгарский перец, баклажан, лук

Е Авокадо, спаржа, кукуруза, томат

К Пекинская капуста, кабачок, цветная капуста, брокколи

В6 Кукуруза, авокадо, цветная капуста, брокколи, томат

Кольраби, баклажан, картофель, цветная капуста, брокколи

В1 Цветная капуста, морковь, чеснок, горох

В2 Картофель, горох, баклажан, спаржа, капуста

В3 Авокадо, спаржа, морковь, томат, болгарский перец

В5

**ГДЕ
НАЙТИ
ОСНОВНЫЕ
ВИТАМИНЫ?**