

## "Овощи и фрукты- полезные продукты"

04.12.2023г.

Воспитатель: Павленко Елена Ивановна

Особое место в питании детей дошкольного возраста принадлежит овощам и фруктам. Особенно зимой, когда не хватает витаминов. Не для кого не секрет, что овощи и фрукты – кладезь витаминов и микроэлементов. Но не все детки любят их есть. Для этого существуют *некоторые хитрости*, с помощью которых вы можете приучите вашего малыша к вкусной и полезной пище, которая так необходима для его нормального развития и укрепления иммунитета.

### **Вот некоторые из них:**

1. Всегда держите овощи и фрукты на виду у ребенка. Детки любят перекусывать, и им все равно, что будет лежать на тарелке.
2. Давайте фрукты или овощи, когда ребенок занят чем-то интересным: игрой или просмотром мультфильмов, скорее всего он сметет все и даже не заметит.
3. Маленькие размеры – для маленьких ручек. Чтобы их было удобно брать нарежьте яблоки или груши дольками, морковь – брусочками, огурцы – кружочками. Проявите находчивость и нарежьте какими-либо фигурками. Такое блюдо точно придется по вкусу вашему чаду.
4. Используйте момент, когда он голоден и дайте ему перекусить сырую морковь, томат или перец.

Фрукты и овощи очень полезны, не сдавайтесь в стремлениях приучить ребенка их есть и у вас обязательно все получится!

А чтобы деткам было еще интереснее кушать овощи и фрукты можно предложить им просмотр мультфильмов про пользу овощей и фруктов.

Овощи- равивающая песенка, мульттик про полезную еду. [https://youtu.be/a\\_Zc4PFtxVg](https://youtu.be/a_Zc4PFtxVg)

Овощи и фрукты( мультфильм) <https://youtu.be/XbmTxe501TM>

Умный ребенок. Изучаем овощи и фрукты <https://youtu.be/epe8ovN30Q4>

Синий трактор. Песенка мультфильм- Овощи и фрукты <https://youtu.be/bk0rED44P6c>

Смешарики- Здоровое питание. <https://youtu.be/sSDDyJm8D7k>

Фиксики- Витамины. [https://vk.com/video-24806617\\_456242195](https://vk.com/video-24806617_456242195)

Мудрые сказки тетюшки Совы- Вкусные яблоки <https://youtu.be/d3TlG5-AJww>

Наука для детей- Зачем организму витамины <https://youtu.be/OSFsdjnmDNS>

Деревяшки- Овощи и фрукты. <https://youtu.be/CMjIhXwqopk>