Беседа по экологии в подготовительной

группе на тему:

«Что такое витамины? ».

Провела:

Родькина В. Г. воспитатель

высшей квалификационной категории.

МБДОУ «Атемарский детский сад №1»Теремок»

Республики Мордовия.

Задачи: Расширять представление дошкольников о значении витаминов. Учить анализировать, устанавливать простейшие причинно – следственные связи; делать обобщения; отвечать на вопросы. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: Муляжи фруктов, овощей, предметные картинки, иллюстрации с изображением труда взрослых в саду и в огороде.

Предварительная работа: Экскурсия в сад, наблюдение за работой взрослых в саду, рассматривание иллюстраций по теме.

Ход беседы:

Воспитатель: - Ребята, кто мне скажет, для чего человек принимает пищу? (Ответы детей) Воспитатель: Правильно, ребята. Любому человеку понятно, что без пищи не может существовать никакой живой организм. Наше здоровье во многом зависит от питания. Вот почему так важно, чтобы всякое кушанье было не только вкусным, но и полезным. Пища должна содержать те же вещества, из которых состоит тело человека — белки, жиры, углеводы, минеральные соли и. витамины. Именно о них и пойдет сейчас речь. Что это такое? Кто мне скажет? (Ответы детей) .

Воспитатель: - Говоря коротко, витамины — это вещества самого различного строения, которые помогают организму правильно использовать белки, жиры и углеводы.

Воспитатель: - Ребята, как вы думаете, значение витаминов людям давно было известно? (Ответы детей)

Воспитатель продолжает: - Значение витаминов было открыто сравнительно недавно. В прошлом веке многие ученые интересовались составом пищи и ее значением для живого организма. Был среди них и молодой русский ученый Николай Лунин, работавший в 1880 году над своей диссертацией в городе Тарту.

Лунин кормил подопытных мышей специально приготовленными смесями белков, углеводов, жиров. Но, несмотря на то, что эта пища, казалось, была идеальной, все мыши заболевали и гибли, видно, в искусственной пище чего-то не хватало, ведь когда ученый стал кормить мышей обычным молоком, все они почувствовали себя отлично. Лунин решил, что в натуральной пище есть ничтожные количества неизвестных пока веществ, которые, однако, очень важны.

Что это за вещества, ученые выяснили только через несколько десятилетий, в 1912 году. В это время на острове Ява свирепствовала тяжелая болезнь — бери-бери. Врачи знали, что вызывается она однообразным питанием — люди употребляли в пищу только очищенный рис. А рисовые отруби, наоборот, людей излечивали, вскоре из отрубей выделили кристаллы желтого цвета. Их назвали витаминами (от латинского vita — жизнь). Секрет веществ-невидимок был раскрыт.

Вскоре из различных продуктов были выделены и другие витамины.

- Ребята, а какие витамины вам известны? (Ответы детей) .

Воспитатель: - Чтобы не запутаться в химических названиях, их стали обозначать латинскими буквами А, В, С, Д, РР и т. д.

Ежедневная потребность человека в витаминах составляет 100-150 миллиграммов. Но они обязательно должны присутствовать в пище каждый день, и к тому же, все, без исключения. Ведь недостаток их не обязательно приведет к тяжелым заболеваниям, но уж, во всяком случае, непременно скажется на состоянии кожи, волос; у человека может ухудшиться зрение, он начнет чаще болеть, быстрее уставать.

Итак, основной источник витаминов — это полноценная пища.

Воспитатель продолжает: - А в каких продуктах больше всего витаминов? (Ответы детей)

Воспитатель: - Правильно, особенно много витаминов в овощах и фруктах.

Хорошо бы, конечно, употреблять их в свежем виде, ведь витамины — вещества очень «нежные» и при нагревании разрушаются. Но как быть, например, зимой, когда особенно чувствуется недостаток витаминов? Для подобных случаев ученые научились получать витамины искусственным путем. Их выпускают на специальных заводах в виде таблеток, в ампулах, а также в известных всем шариках — драже.

Итог занятия