

Самой актуальной проблемой современного общества является сохранение и укрепление здоровья детей. В первую очередь следует помнить о том, что здоровье — это то, что мы едим. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание — это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной. А полезная еда — это прежде всего овощи, фрукты. Поэтому уже начиная с младшего дошкольного возраста следует знакомить детей с понятиями овощи и фрукты, а так же сформировать понимание того, что овощи и фрукты очень полезны для здоровья, так как в них содержится очень много витаминов.

## **Салат на столе**

Это правда, что салат  
Витаминами богат.  
Мама режет сочный лук,  
И летают витамины  
Невидимками вокруг.

Салаты для детей — это незаменимые блюда, так как они содержат необходимые маленькому организму микроэлементы, нормализуют работу кишечника, приводят в норму детский стул, способствуют формированию культуры питания и помогают малышу не переедать.

Свежие салаты из овощей являются обязательной составляющей повседневного меню. Учеными были проведены исследования, согласно которым было выявлено, что каждый человек для поддержания здоровья должен ежедневно употреблять не менее 500 грамм овощей, зелени, фруктов и ягод.

Дети в детском саду свежие овощи получают ежедневно в виде салатов (морковный, витаминный, свекольный с черносливом, из свежей капусты).

## **Капуста — королева питания**

Детям нужно регулярно употреблять капусту в любом её виде и состоянии, что поможет им оздоровить их ослабленный организм, избежать многих заболеваний. Капуста не только полезный, но ещё и очень вкусный продукт правильного, здорового питания. А разнообразие сортов и приготовленных из неё блюд не знает себе равных. Капустой можно наслаждаться круглый год.

Недаром говорят «Капуста- королева питания». Она содержит почти весь набор витаминов, для нормального роста и развития ребёнка: провитамин А, витамины С, В1, В2, В3, В6, К.

Как известно, дети очень переборчивы в еде, поэтому многие вкусные и полезные продукты отказываются есть. В этот список «нелюбимых продуктов» входит и капуста. Мы попытались помочь детям полюбить этот замечательный продукт питания — познакомили детей с историей появления капусты в жизни человека, выявляли интересные факты в «биографии», какими лечебными, оздоровительными свойствами обладает капуста. В итоге дети полюбили капусту и поняли, что капуста наиболее полезна и необходима любому человеку каждый день.