

Овощи и фрукты - полезные продукты

4 апреля, в преддверии Всемирного дня здоровья (7 апреля), в Детской библиотеке ЦБС Ибресинского района оформлена книжная выставка «Здоровье – драгоценный дар», где ребята и их родители могут познакомиться с познавательной и научно-популярной литературой о здоровом образе жизни.



В разделе «Кладовая витаминов» читатели могут узнать о том, какие овощи и фрукты обязательно нужно употреблять в пищу, чтобы иметь крепкие зубы, хороший аппетит, реже простужаться, быть бодрым и сильным.
Наступила весна и с ней нехватка витаминов. Для учащихся 2-4 классов в библиотеке прошел урок здоровья «Где найти витамины весной». Цель урока - познакомить учащихся с основными группами витаминов, их ролью в питании человека, с продуктами питания, содержащими различные витамины.
В каких продуктах живёт каждый витамин ребята узнали, посмотрев презентацию

«Овощи и фрукты - полезные продукты» и видеоролик «Про витамины». Познакомились с книгами С. Мартынова «Овощи + фрукты + Ягоды = здоровье», «Витамины на грядке», «Человек и его здоровье». Библиотекарь рассказала ребятам, как правильно питаться, чтобы сохранить и сберечь свое здоровье. Юные читатели узнали как правильно приготовить салаты, супы, чтобы в них сохранилось как можно больше полезных питательных веществ.
Итогом мероприятия было - приготовление витаминного салата. В процессе работы ребята учились пользоваться ножом, нарезать овощи мелкими кубиками, делать разнообразные цветы для украшения. Салат получился очень красивым, полезным и вкусным.