**Беседа: «Когда овощи могут помочь, а когда могут навредить нашему здоровью»**

Программное содержание: Дать знания детям о нитратах, в каких растениях они находятся. Продолжать закреплять знания детей о пользе овощей для нашего организма. Расширение кругозора,

Пособия: капуста, лук, огурец, зелень - свежие.

Ход беседы

1.Ребята, отгадайте загадки:

1. Лежит меж грядок, зелен и сладок.(огурец)

2. Сидит дед, в сто шуб одет.  
 Кто его раздевает,  
 Тот слёзы проливает (лук)

3.Что за скрип, что за хруст  
 Как же быть без хруста,   
 Если я ...(капуста)

4.-О чем эти загадки?

-Ответы детей.

-Как вы думаете овощи полезны для нашего организма? Почему

-Ответы детей.

-Правильно мы с вами много говорили, читали о пользе витаминов в овощах и фруктах для нашего организма. Поэтому человек старается вырастить их в своем огороде или саду. Но овощам и фруктам, также как и человеку, нужно питание. А вы знаете, чем подкармливают растения и как это делают?

-Ответы детей.

Да всё это необходимо для роста растений. Но иногда люди кладут в землю слишком много подкормки и удобрений. Тогда лишние удобрения откладываются в растениях и называются нитратами. Если нитратов в растениях очень много, то это становится опасным для человека. А теперь слушайте и запоминайте, в какой части овощей содержится больше всего нитратов и что нужно сделать, чтобы они не попали в организм и не нанесли ему вреда.

Воспитатель показывает капусту.

Капуста не только нас кормит, но и лечит. Если свежий капустный лист приложить к больной голове, она перестанет болеть. А сушенная капуста исцеляет раны. Больше всего нитратов в зелёных листьях и кочерыжке. Поэтому перед едой их следует замочить в тёплой подсоленной воде.

Воспитатель показывает лук.

Свежий сок лука употребляется при ангинах по одной чайной ложке 3-4 раза в день. А со с медом хорош при лечении кашля. Нитратов у лука больше всего в том месте где корешки, поэтому их необходимо всегда отрезать (показ).

Воспитатель показывает огурец.

Огурец очень вкусный овощ, но в нем тоже могут быть нитраты, причем больше всего их обычно содержится в кожуре. Поэтому лучше всего перед едой огурец чистить.

Картинки с изображением дыни и арбуза. (Если есть свежие, то показывать их)

Это ягоды. Даже если мы разрежем арбуз и дыню на кусочки, то мы нитраты там не увидим. А они там могут быть в мякоти у корочки. Поэтому никогда не доедайте арбуз и дыню до самой корочки.

- Вы любите зелень? Какую зелень вы знаете, назовите?

- Ответы детей.

Зелень тоже может содержать нитраты в своих листьях. Для того чтобы обезвредить эти растения, их надо поставить в банку с водой на солнце. А солнечные лучи помогут нам избавиться от нитратов.

- Ребята, как вы думаете, если соблюдать все предостережения, можно уберечься от попадания нитратов в организм.

- Что нужно делать?

Ответы детей:

-Чтобы нитраты не появились в овощах, нужно правильно их подкармливать.

-Выставлять овощи и фрукты на солнечное место, чтобы убить нитраты.

-Знать в какой части растения их содержится больше всего и их не употреблять в пищу.