

*По мнению специалистов по правильному питанию, для современного человека соки являются одним из самых доступных способов получения витаминов, макро – и микроэлементов, органических веществ. Кстати, в России потребление соков населением ниже по сравнению с западными странами. Специалисты это связывают как раз с недостаточной осведомленностью россиян о полезных свойствах соков. Многие российские потребители оценивают их лишь как вкусный напиток.*

**Наша цель: становление ценностей здорового образа жизни у детей.**

**Задачи при проведении праздника:**

* дать представление о полезной пище: об овощах и фруктах, полезных для здоровья человека;
* рассказать детям о пользе сока и из чего его готовят;
* совместно с педагогом играть в дидактические игры, выполняя правила;
* способствовать развитию речи, как средства общения, обогащать словарный запас речи детей;
* развивать внимание, воображение и познавательный интерес;
* воспитывать у детей основы здорового образа **жизни.**



*Фруктов дружная семейка разместилась на скамейке:*

*Приглашают фрукты вас: Что-то новое сейчас*

*Вы узнаете о нас.*

*Будьте нашими друзьями, веселитесь вместе с нами.*

*Мы полезны и вкусны, круглый год вам всем нужны!*

*Рассказ младшего воспитателя: «Соки в детском саду»*



*За праздничным столом*

***Играли в дидактические игры:***



*«Овощи и Фрукты» - делили предметы*

*на 2 группы*

*«Любимый сок» - выбирали нужный продукт, проговаривали,*

*какой сок получится*



*«Что лишнее?» - выбирали то,*

*из чего сок сделать нельзя*



Наши впечатления

на бумаге.

Просто волшебно!!!

** *«Мамам и папам о соке»***

День сока – молодой праздник. Его основная цель – популяризация соков как полезного и вкусного напитка и важной составляющей ежедневного рациона человека. Символ праздника – экзотический плод, разделенный на три равные части, которые иллюстрируют разнообразие всех соков мира. По мнению специалистов, соки должны быть в рационе каждого человека, особенно в холодные времена года (осенью и зимой), когда витамины особенно важны для четкого функционирования организма.

**История праздника**

## В 2010 году Международная ассоциация производителей фруктовых соков выступила перед странами с ходатайством об учреждении данного события. Эта идея была сразу поддержана рядом зарубежных стран и каждая страна выбирала собственную дату. А в 2012 г. и Российский союз производителей сока выступил с предложением о выборе даты празднования путем голосования в интернете. Учитывая, что в России сбор урожая осуществляется в сентябре, выбор упал на один из дней данного осеннего месяца. В 2021 году «День сока» в России выпадает на 18 сентября.

**Интересные факты**

* Если вы соблюдаете диету, то употребление овощных соков вам не повредит, так как они подавляют аппетит.
* Человеку необходимо 15 минералов и 14 витаминов. В соках содержится соответственно 13 и 11 этих полезных веществ.
* В пакетированных напитках количество сока очень мало. «100% сок» или «натуральный сок» - это восстановленный продукт (из обезвоженных фруктов и восстановлен при помощи воды). Необходимо покупать продукт с надписью «сок прямого отжима».
* Продукт «нектар» произведен из замоченных в воде остатков отжатых фруктов.
* Лекарства не запивают соком – это вредно для организма. А употребление грейпфрутового напитка одновременно с медикаментами может привести к летальному исходу. Это связано с многократным увеличением всасывания лекарства в желудок и ростом его концентрации за небольшой промежуток времени в организме, что вызывает передозировку.
* Самым высококалорийным считается гранатовый сок.
* Если до и после тренировок выпивать по стакану вишневого сока, можно уменьшить мышечные боли.

**Какие и когда соки давать ребенку.**

Если малыш склонен к запорам, рекомендуется тыквенный, яблочный, сливовый и абрикосовый соки. Они содержат много клетчатки, которая усиливает перистальтику кишечника, способствует его опорожнению.

Малышу, плохо набирающему вес, рекомендуются соки с высоким содержанием белка, микроэлементов и органических кислот — абрикосовый и яблочно-сливовый.

В тыквенном соке много полезных веществ: кальция и фосфора, содержится калий, необходимый сердечной мышце. Этот сок также богат органическими кислотами, крахмалом и белком.

Слабенькому ребенку подойдет яблочно-черничный сок, который благотворно влияет на зрение.

Много кальция в абрикосовом, сливовом, яблочном, яблочно-шиповниковом, яблочно-ежевичном соках.

При анемии помогут абрикосовый, яблочно-сливовый, яблочный, яблочно-ежеичный, яблочно-шиповниковый, тыквенный соки, так как они содержат большое количество железа и витамина С. Этот витамин, входящий в их состав, позволяет усваивать железо. Больше всего железа сдержится в абрикосовом и тыквенном соках.

Ребенку, часто болеющему острыми респираторными заболеваниями, крайне полезны абрикосовый и яблочно-шиповниковый соки, так как такой малыш нуждается в витаминах А и С, повышающих иммунитет.

Малышу с заболеваниями нервной системы и нарушениями зрения рекомендуются соки с повышенным содержанием витаминов группы В — яблочный, черничный и ежевичный.

### Как давать фреши ребенку

Детям до 3 лет можно давать лишь однокомпонентные соки, иначе при нарушениях пищеварения невозможно будет установить, от какого продукта возникли проблемы, да и риск возникновения аллергии снижается.

После трех лет соки можно смешивать, но не добавлять лимонный, гранатовый и грейпфрутовый соки — они агрессивно воздействуют на желудок.

Детям с 3 до 9 лет свежеотжатый сок лучше давать перед едой в количестве не более 2 столовых ложек. Необходимо помнить, что такой сок — это не десерт, а лечебное и профилактическое средство, и передозировка может спровоцировать проблемы с ЖКТ.

Свежеотжатые соки употребляют сразу после приготовления, и тем более нельзя оставлять его на потом, так как витамины разрушаются уже через 10-15 минут.

При приготовлении соков нужно учитывать некоторые нюансы. Во-первых, фрукты и ягоды не должны быть подпорчены и примяты — они могут содержать токсины. Во-вторых, отжимать сок из разных продуктов нужно по отдельности, а смешивать уже готовые соки. Также не стоит смешивать овощной и фруктовый соки — для их усвоения необходимы разные ферменты.

Фреш для ребенка лучше готовить самостоятельно, так как в кафе или другом заведении нельзя быть уверенным в их составе и правильности приготовления.

**Лечебные свойства свежеотжатых соков.**

Свежеотжатые соки также применяются для лечения различных заболеваний. Но лечение соками может прописать лишь врач в зависимости от проблем со здоровьем у ребенка.

* Апельсиновый сок назначают часто болеющим детям, при заболеваниях печени и переутомлении. Однако, следует учесть, что апельсин — сильный аллерген и давать сок из него можно лишь при отсутствии аллергии на цитрусовые.
* Арбузный сок благотворно действует на почки, применяется как мочегонное средство.
* Ананасовый сок используется при лечении сердечно-сосудистой системы и почек.
* Виноградный свежеотжатый сок показан при проблемах с сердцем, нервной системой, легких и малокровии.
* Грушевый сок применяется при заболеваниях почек и диабете.
* Дынный сок применяется как успокоительное средство, при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем.
* Кабачковый применяется при пониженном гемоглобине и проблемах с сердцем.
* Капустный обладает очищающим действием, применяется при запорах.
* Картофельный снимает спазмы мышц, применяется при заболеваниях ЖКТ, хорошо очищает кровь.
* Морковный назначают при проблемах со зрением, при запорах и заболеваниях щитовидной железы.
* Огуречный обладает мочегонным действием, применяется при заболеваниях почек, для улучшения состояния десен и зубов.
* Свекольный сок улучшает работу кишечника, выводит из организма шлаки и токсины.
* Сливовый используется при заболеваниях ЖКТ, почек и воспалении ротовой полости.
* Томатный сок укрепляет костную ткань, применяется при нарушениях обмена веществ и лишнем весе.
* Тыквенный сок используют при проблемах с почками и печенью, сахарном диабете.
* Яблочный сок обладает выраженным желчегонным и мочегонным действием, однако, детям дошкольного возраста в чистом виде его лучше не давать, иначе может возникнуть изжога, отрыжка и другие неприятные ощущения.

***Будьте здоровы!***