

Детям о Витаминных и Полезных Продуктах



Подготовила воспитатель: Горская Н.Ю.

Витамины - это вещества, которые организм обязательно должен получать с пищей. Слово «витамины» образовано от латинского слова «вита», что в переводе означает «жизнь».



Название витамина	Значение для организма	Где содержится
А	Зрение, рост организма, хорошее состояние кожи и костей.	Молоко, масло, яйца, печень, , рыба, морковь, абрикосы, персики, свежая зелень.
В (несколько видов)	Помогает перерабатывать питательные вещества. Кровь, нервы, кожа.	Ржаной хлеб, дрожжи, печень, горох, бобы, мясо, яйца.
С	Кровеносные сосуды. Заживление ран. Защита от простуды.	Черная смородина, апельсины, лимоны, помидоры, клюква, лук, свежая зелень.
Д	Рост костей. Рост и хорошее состояние зубов.	Рыбий жир, молоко, масло, сыр, яйца. Солнечные лучи.
К	Свертывание крови	Свежая зелень, печень, лук, морская капуста



ЗАГАДКИ

Расколи лед - возьмешь серебро, Разрежь серебро - возьмешь золото.



*От него здоровье, сила, и румянец щек всегда
Белое, а не белила, жидкое, а не вода*

*Отгадать легко и быстро, мягкий, пышный и
душистый. Он и черный он и белый, а бывает
подгорелый.*



*Круглое, румяное, я расту на ветке.
Любят меня взрослые и маленькие детки*



*На плетне зеленый крюк, на крюке висит сундук
В сундуке пять ребят дружно рядышком сидят
Вдруг раскрылся сундук, все рассыпалось вокруг*

*Заставит плакать всех вокруг, Хоть он и
не драчун, а ...*



ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

ВРЕДНЫЕ

- Кока-Кола и другие газированные напитки
- Чипсы, картофель фри
- Гамбургеры, хот-доги
- Торты, пирожные
- Жевательная резинка
- Майонез, кетчуп
- Колбаса

ПОЛЕЗНЫЕ

- Натуральные соки, молоко
- Орехи, фрукты
- Тушеные или свежие овощи
- Отварное и тушеное мясо
- Мед, сухофрукты
- Ягоды
- Сыр, яйца, творог



А ты правильно питаешься?

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны
Кашу – утром, суп в обед
А на ужин винегрет



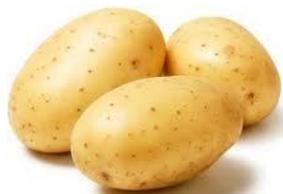
Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадкой подсластишь



И то тогда наверняка,
Ваши спутники всегда
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит



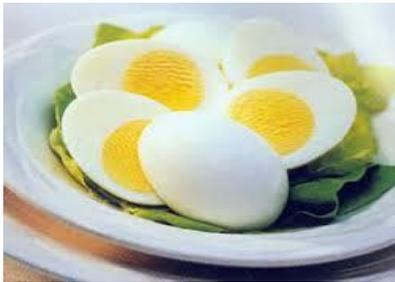
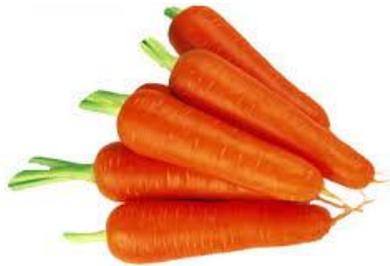
*Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее
выздоровливать при болезни, вам нужен **Витамин С***



*Повышает сопротивляемость к инфекциям, укрепляет кровеносные сосуды, поддерживает в
здоровом состоянии десны, зубы, кости*



*Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы,
вам нужен **Витамин А***



Укрепляет зрение, способствует росту, оздоравливает кожу



*Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите
огорчаться
по пустякам, вам нужен **Витамин В***

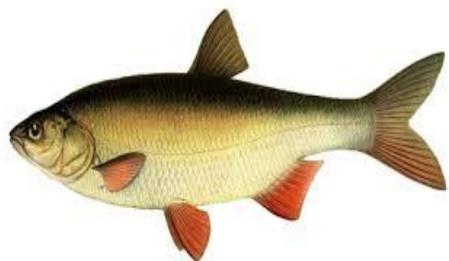
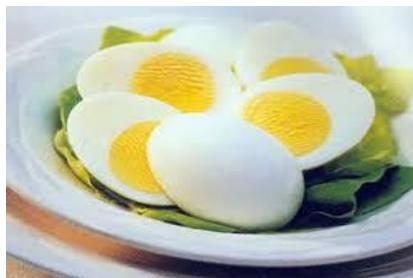


Улучшает сон, влияет на настроение, ускоряет заживление ран



Солнечный витамин

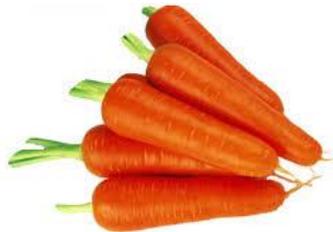
Если ты хочешь иметь крепкие кости, хорошую кожу, красивые зубы, тебе нужен **Витамин D**



Обязательно гуляй на свежем воздухе! Принимай солнечные ванны!



*Если вы хотите защитить кожу, иметь хорошую кровь, крепкие кости, вам нужен **Витамин К***



Предотвращает внутренние кровотечения и кровоизлияния. Ускоряет заживление ран. Усиливает сокращения мышц. Обеспечивает организм энергией



Ребята, соблюдайте эти простые правила:

- Ешьте здоровые, полезные продукты
- Употребляйте овощи, фрукты, ягоды
- Соблюдайте режим дня и режим питания
 - Чаще гуляйте на свежем воздухе
- Занимайтесь физкультурой, больше двигайтесь
 - Соблюдайте личную гигиену

И будете здоровы!

