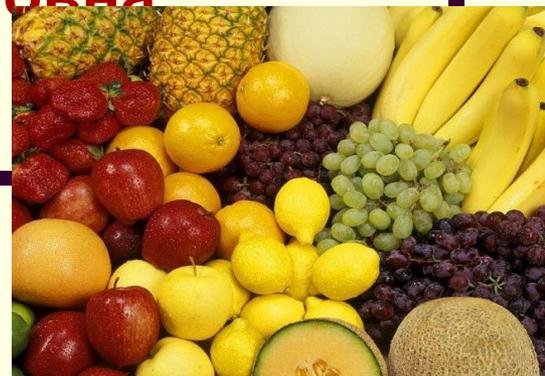




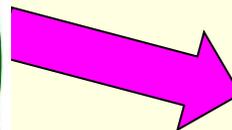
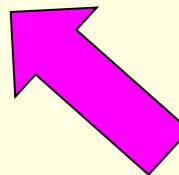
Путешествие в страну здорового питания

МОУ г.Горловка
«Лицей №85 «Гармония»
учитель начальных классов
Колода Светлана Михайловна





Меню Карлсона





Цель путешествия: **« Узнать правила правильного питания»**



Витамины



Не даром их название
с латинского языка –

«ЖИЗНЬ».

Витамины – просто чудо!
Столько радости
несут:

Все болезни и
простуды
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!





Витамин А

**Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.**



**Витамин А очень важен
для зрения, необходим
для поддержания
здоровья кожи, костей,
зубов и волос.**



ВИТАМИН В



Очень важно
спозаранку
Съесть за завтраком
овсянку.



Витамин В делает
человека бодрым,
сильным, укрепляет
сердце и нервную
систему.





Витамин

С



От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.



Укрепляет весь
организм,
помогает бороться
с болезнями.





ВИТАМИН D

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить!

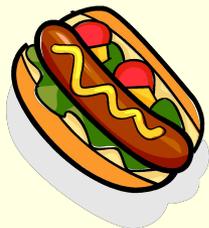


Витамин D
необходим для
роста, делает
наши кости
крепкими,
сохраняет зубы.



Игра «Полезно - вредно»





полезно

вредно

Приятного аппетита!



**Спасибо, ребята! Вы мне очень
помогли!**

