

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад №141»

Детям о витаминах



Каждый из нас хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Поэтому каждый с детства должен помнить о своем здоровье. А чтобы быть здоровым, надо хорошо питаться! Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей.

Витаминов много, но самые главные – это витамины АВС. В каждом продукте содержится тот или иной витамин. Сейчас мы посмотрим в каких продуктах содержится витамин А , В и С.

Витамин А – очень важен для зрения.

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



Витамин В – способствует хорошей работе сердца.

**Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам, И не только по
утрам!**



Витамин С – укрепляет весь организм.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он!



**Есть продукты «вкусные», а есть
«полезные».**

В чем разница между ними?

**Какие продукты полезнее есть
сырые или вареные?**

В

**Зрел все лето урожай!
Что собрали? Отгадай?
- Здесь весной было пусто
Летом выросла...**



(капуста)

В

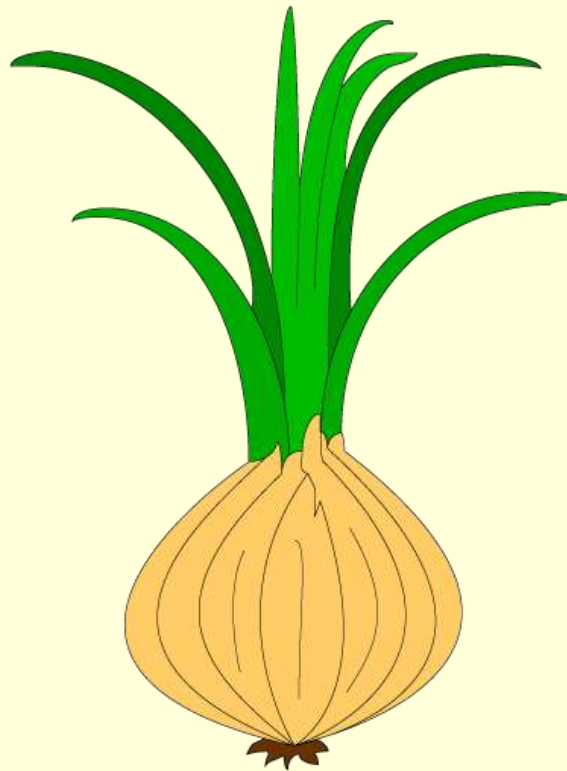
От дождя земля намокла
Вылезай толстушка...



(свёкла)

Помогает деду внук –Собирает с грядок...

С



www.ABC-color.com

(лук)

В

**А теперь пойдём мы в сад
Там созрел уж...**



(виноград)

В

**Очень сочны и красивы
Выросли на ветках...**



(сливы)

Для начинки в пироги
Набираем...

А



(яблоки)

**Вот и все! Хоть и устали
Урожай мы весь собрали!**



Физ. минутка

Пейте все томатный сок,
Кушайте морковку!

руки вверх.

Все ребята будете

наклоны в сторону

Крепкими и ловкими

приседания.

Грипп, ангину, скарлатину -

прыжки

Все прогонят витамины!

Ходьба на месте

Руки к плечам,

руки на пояс,

руки на пояс,

руки на пояс,

ходьба на месте

В другое время года, когда нет свежих овощей и фруктов, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках.



**Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины АВС**

