

Подготовила: Задемидько Ирина Александровна



Что такое **витамины**?

Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этих веществ много именно в овощах и фруктах. В каких именно? Познакомимся с некоторыми из них.

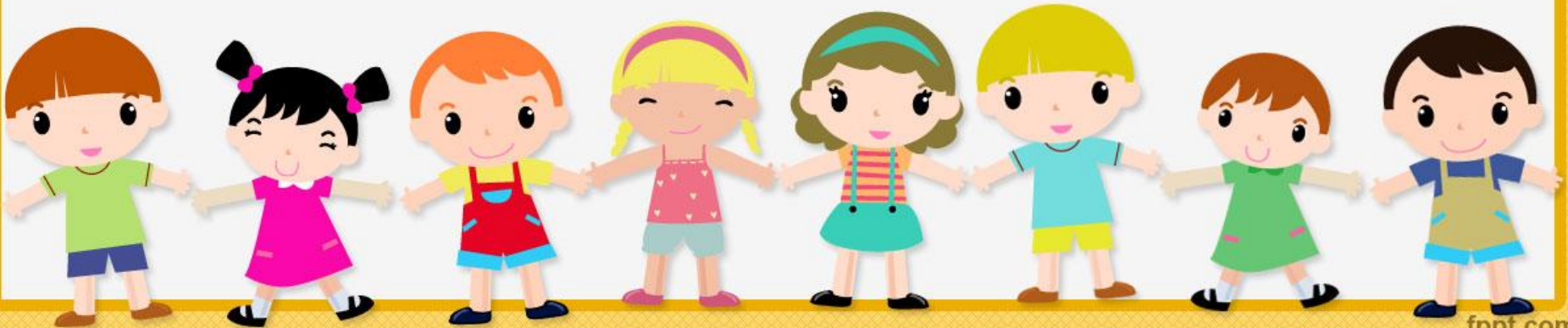
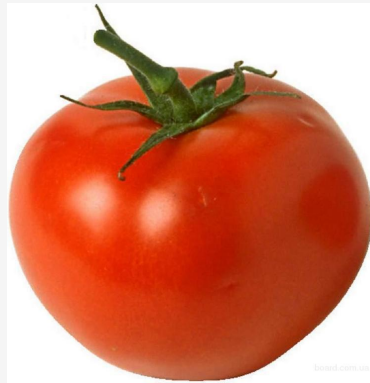


Витамин А

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

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





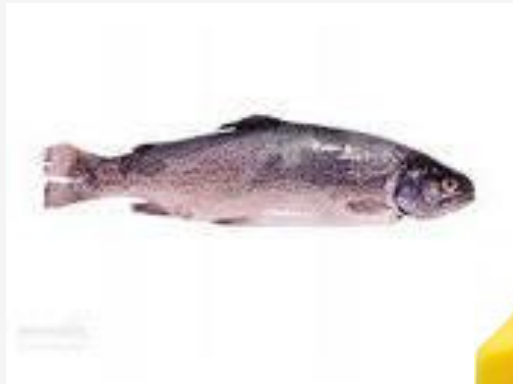
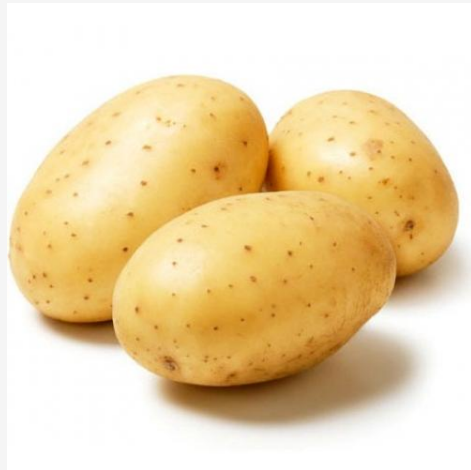
Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам.
И не только по утрам.



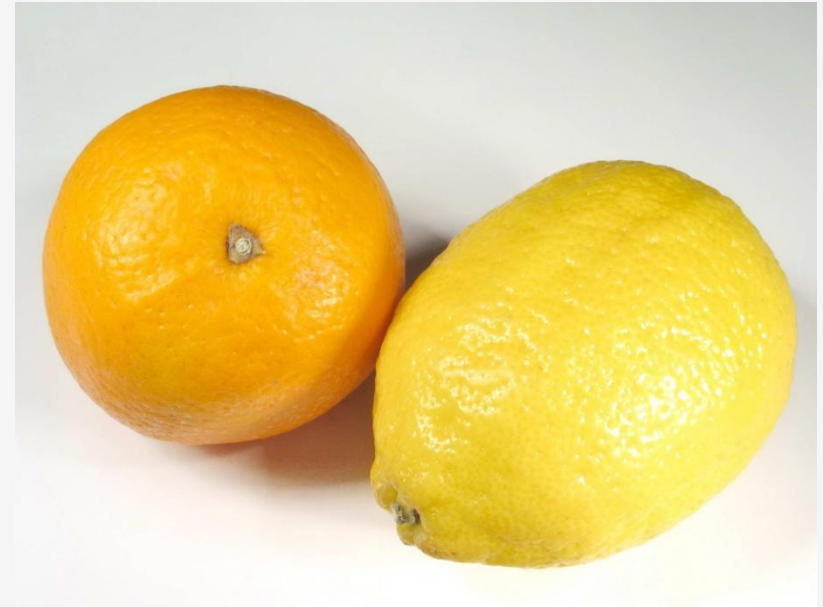
Если вы хотите быть сильными,
иметь хороший аппетит и не хотите
огорчаться по пустякам, вам нужен
Витамин В





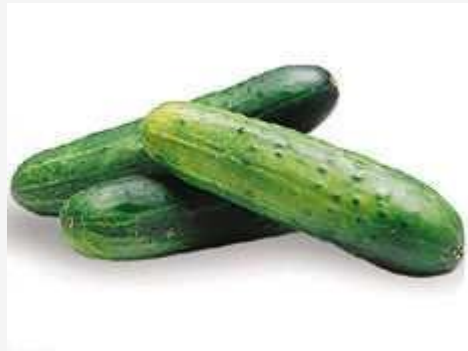
Витамин С

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



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



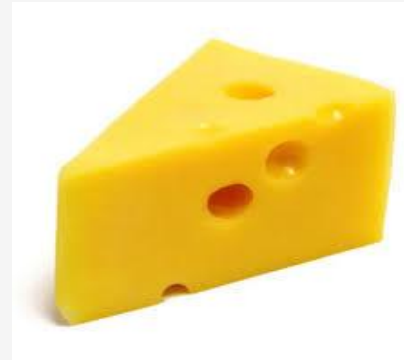
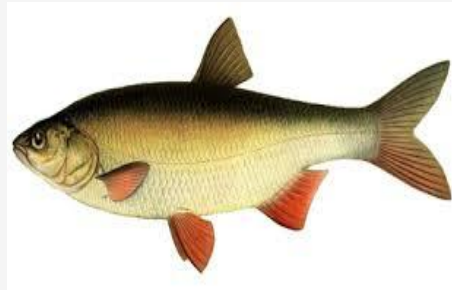


Витамин D

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

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





Еще витаминов есть
много,
Пополняйте организм
ими строго.
Тогда не будете болеть,
Будете веселиться и петь



Это овощ, а не куст.
В слове этом сочный хруст.
Если очень любишь щи,
Этот овощ в них ищи.



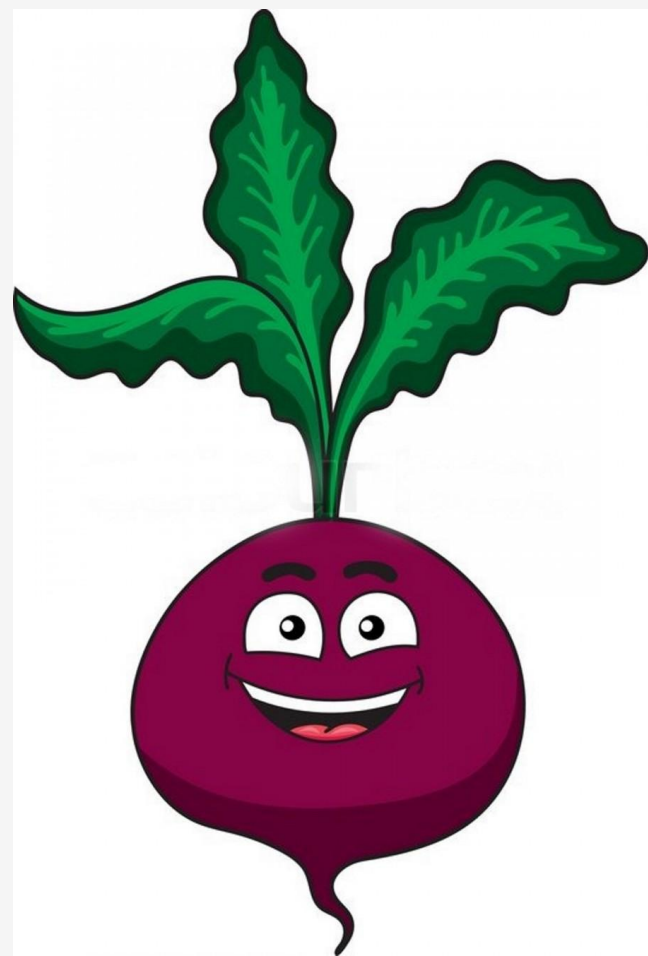
Полюбуйся: что за сказка!
В грядку спряталась указка.
Ярко-рыжая плутовка!
А зовут ее...



Этот овощ кисло-сладкий,
Круглый, сочный, мягкий, гладкий.
Щеки докрасна натер,
И зовется...



Приготовить на обед
Ты не сможешь винегрет,
Если овоща такого
У тебя на грядке нет.



Овощ сочный, горький, едкий.
Дети любят его редко.
Стрелки собраны в пучок,
И зовется он...



Фрукт на свете всем известный,
Хоть и кислый, но полезный.
Ты его нарежь — и в чай.
Как зовется? Отвечай!



Кисти ягод над дорожкой
Прячут листики-ладошки.
На лозе повисли кисти
И от нас укрылись в листьях.



Пригрев на солнышке бока,
Висит на дереве пока,
Душистым соком налилось,
И видно семечки насквозь.



В золотистой шкурке бок,
А под шкуркой сладкий сок.
В каждой дольке по глоточку
И для сына, и для дочки.



depositphotos



depositphotos



depositphotos



depositphotos



depositphotos



depositphotos



depositphotos



depositphotos



MyShared



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 !

