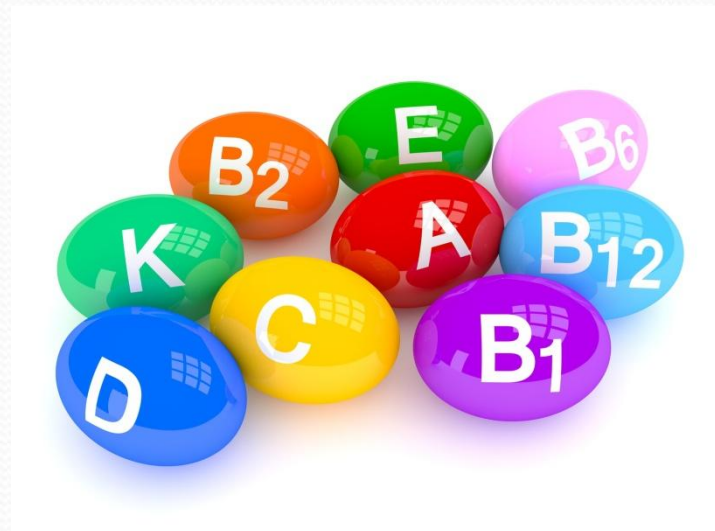


# Витамины.



# «Вита» в переводе с латинского языка «ЖИЗНЬ»

Витамины – жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в некоторых случаях и различные заболевания.



# здоровье

физические упражнения,  
спорт



свежий воздух



питание



гигиена



режим дня

труд и отдых



# почему нужно есть много овощей и фруктов?



**Больше всего витаминов  
содержат  
овощи и фрукты**



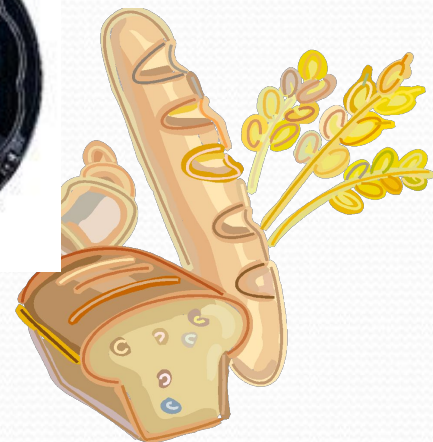
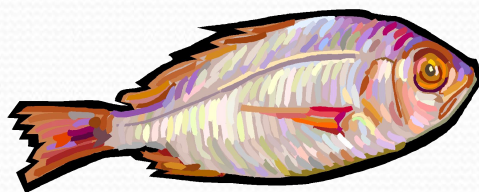
# Витамин А

Если вы хотите хорошо  
расти, хорошо видеть и  
иметь крепкие зубы, вам  
нужен я!

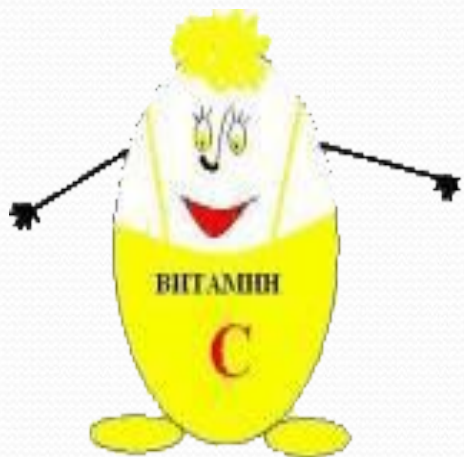


# Витамин В

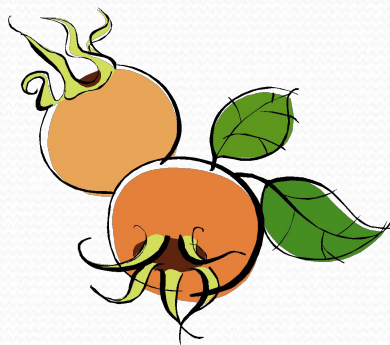
Если вы хотите быть сильными,  
иметь хороший аппетит и не хотите  
огорчаться по пустякам, вам нужен  
я!



# Витамин С



**Если вы хотите реже простужаться,  
быть бодрыми, быстрее  
выздоровливать при болезни, вам  
нужен я!**



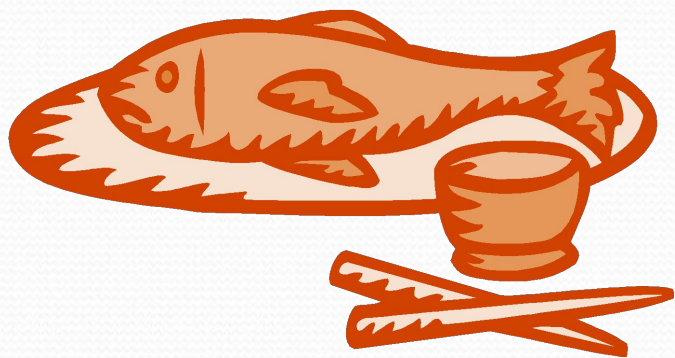


# Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей



Рыбий жир, печень трески

Витамин D образуется в коже под воздействием солнечных лучей

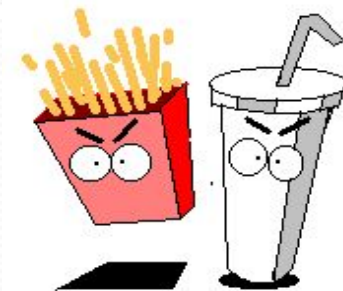
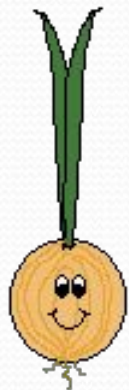


# Какие слова спрятались?

Я	Б	Л	О	К	О	О	П	Р
К	А	И	Г	А	З	М	Э	Е
Г	Н	М	У	П	Е	О	С	В
Р	А	О	Р	У	К	Р	О	П
У	Н	Н	Е	С	И	К	Л	Е
Ш	Я	Ъ	Ц	Т	В	О	У	Р
А	С	Т	Е	А	И	В	К	Е
С	Л	И	В	А	Б	Ь	Л	Ц

Я	Б	Л	О	К	О	О	П	Р
К	А	И	Г	А	З	М	Э	Е
Г	Н	М	У	П	Е	О	С	В
Р	А	О	Р	У	К	Р	О	П
У	Н	Н	Е	С	И	К	Л	Е
Ш	Я	Ъ	Ц	Т	В	О	У	Р
А	С	Т	Е	А	И	В	К	Е
С	Л	И	В	А	Б	Ь	Л	Ц

# Полезные продукты полезно есть



# Золотые правила

## ПИТАНИЯ:

- Главное – не переедайте. Ешьте в меру.
- Старайтесь употреблять в пищу полезные продукты, много овощей и фруктов.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Перед едой мойте руки с мылом.
- Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
- Во время еды не разговаривайте и не читайте.

**Ты кругла, вкусна, красива!**

**Ты сочна, ну просто диво!**

**Борщ, свекольник, винегрет...**

**Без тебя уж не обед!**

**Ты во всем нам помогла,**

**А зовут тебя...**

**СВЁКЛА**



Лето целое старалась-  
Одевалась, одевалась...  
А как осень подошла,  
Нам одёжки отдала.  
Сотню одежонок  
Сложили мы в бочонок.

**КАПУСТА**



Я красивый, я опрятный,

Любят все мой сок томатный.

Я друзья, бываю разный –

Жёлтый, розовый и красный.

**ПОМИДОР**





**Красный нос в землю врос,**

**А зелёный хвост снаружи.**

**Нам зелёный хвост не нужен,**

**Нужен только красный нос...**

**МОРКОВЬ**



**Кругла, рассыпчата, белая.**

**На стол она с полей пришла,**

**Ты посоли её немножко,**

**Ведь правда, вкусная .....**

**КАРТОШКА**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

