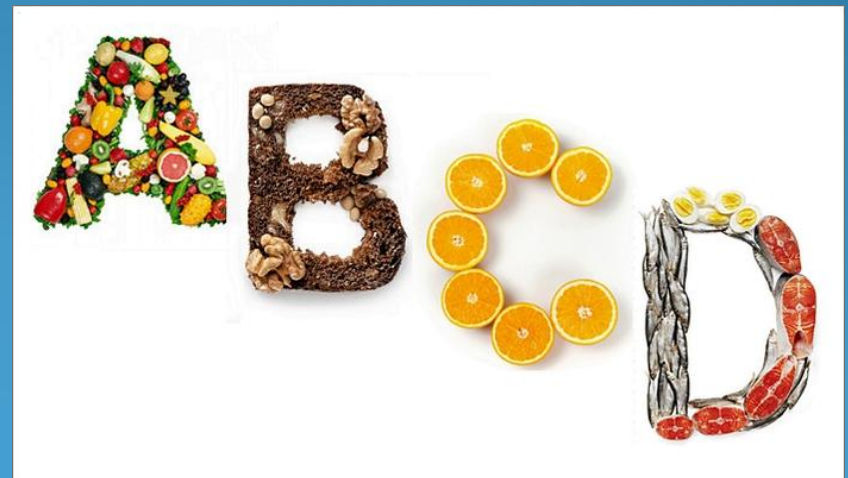


Витамины.



«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



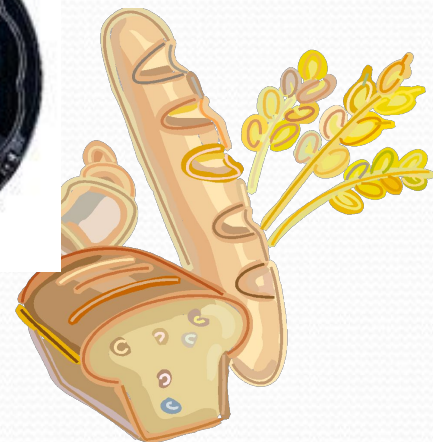
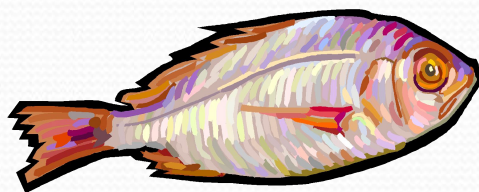
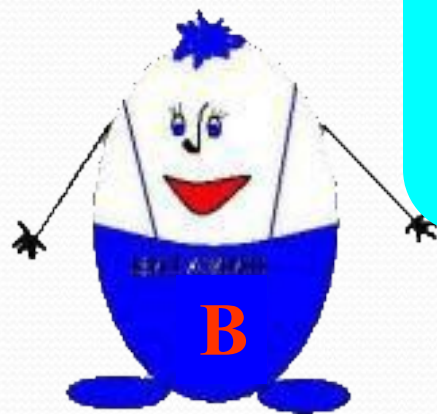
Витамин А

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

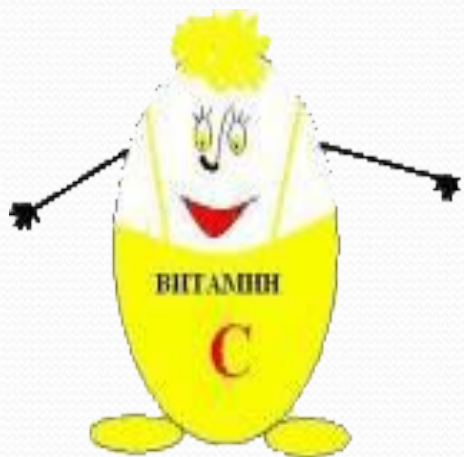


Витамин В

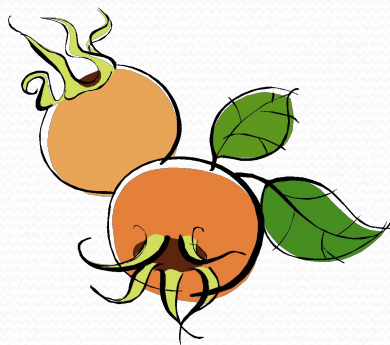
Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен я!



Витамин С



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

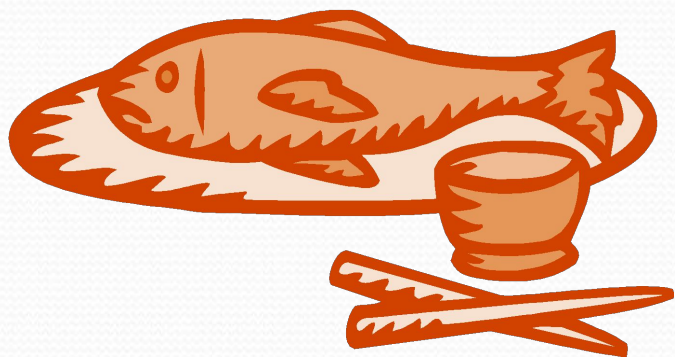


Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей



Рыбий жир, печень трески

Витамин D образуется в коже под воздействием солнечных лучей

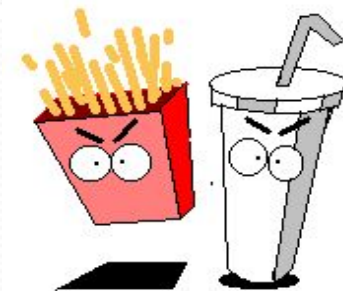
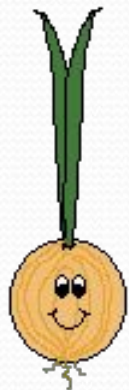


Какие слова спрятались?

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!

