

**УМЕЕМ ЛИ МЫ ПРАВИЛЬНО
ПИТАТЬСЯ?**

**«Овощи, ягоды и
фрукты – самые
витаминные
продукты!»**

В ГОСТЯХ У ВИТАМИНОВ

- ▣ **Витамин А – это витамин роста.**
- ▣ **Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение.**
- ▣ **Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.**



**□ Витамин С прячется в
чесноке, капусте,
луке,
во всех овощах,
фруктах, ягодах.**



- ▣ **Витамин Д сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими.**
- ▣ **Его можно найти в молоке, рыбе, твороге.**
- ▣ **Загорая, мы тоже получаем витамин Д.**



В ГОСТЯХ У ЗАГАДОК

- ▣ **Маленький, горький, луку брат.**
- ▣ **Щёки розовы, нос белый.
В темноте сижу день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она.**



*** Вверху зелено, внизу красно,
В землю вросло.**

*** Как на нашей грядке выросли
загадки –**

**Сочные да крупные, вот такие
круглые.**

**Летом зеленеют, к осени
краснеют.**



**ПОИГРАЕМ
«ВЕРШКИ И
КОРЕШКИ»**



В гостях у доктора Айболита

- При простуде надо пить чай с малиной.**
- От насморка полезен свекольный сок.**
- При кашле пьют настой редьки на меду.**



- От головной боли помогает избавиться капустный лист.
- Не заболеть гриппом помогают чеснок и лук.

