



# В ГОСТЯХ У ВИТАМИНКИ







# В ГОСТЯХ У ВИТАМИНКИ



# ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- **Есть 4 раза в день в одно и то же время.**
- **В обед всегда есть первое блюдо: суп, борщ.**
- **Не перекусывать между основными приёмами пищи.**
- **Есть не спеша, хорошо прожёвывая пищу.**
- **Во время еды не разговаривать, не читать, не смотреть телевизор!**



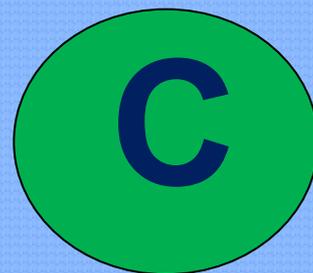
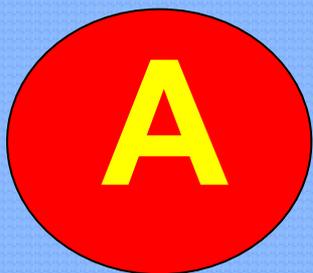
# ЧТО ВРЕДНО? А ЧТО ПОЛЕЗНО?



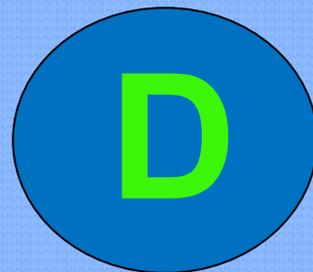
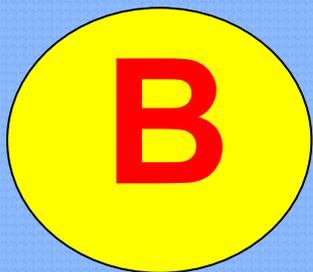


# В ГОСТЯХ У ВИТАМИНКИ





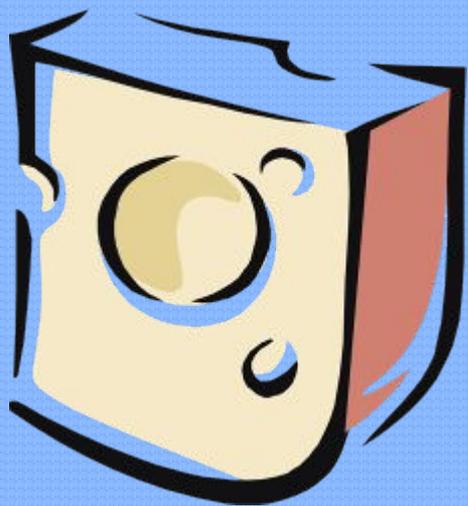
# ВИТАМИНЫ



# A



**Витамин А способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений, необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.**



# B



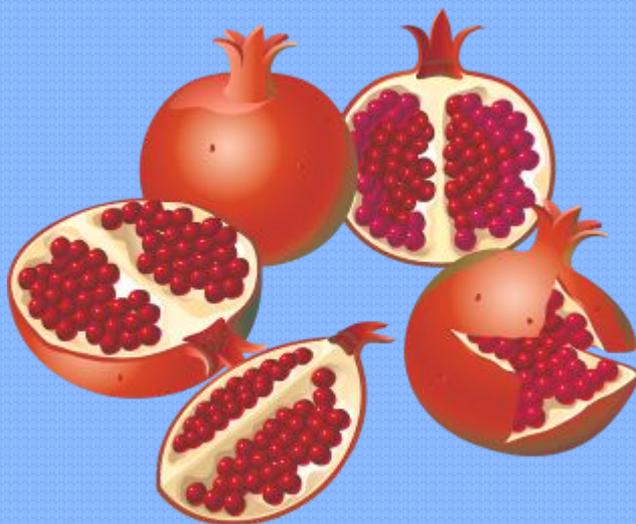
**Витамин В улучшает органы зрения,  
снимает усталость с глаз.  
Играет важную роль в обмене  
веществ.**



C



**Апельсины и другие фрукты содержат  
много витамина С, помогающего не  
болеть  
и быстрее выздоравливать.**



# D



# Витамин D важен для развития костей и зубов младенцев.





**В ГОСТЯХ У  
ВИТАМИНКИ**















# ИГРА ВИТАМАНИЯ





# БЫСТРО ЯБЛОКО СОРВУ!



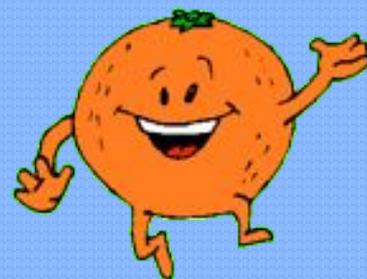
**ПОТАНЦУЙ-КА!**



**ПОТАНЦУЙ-КА!**

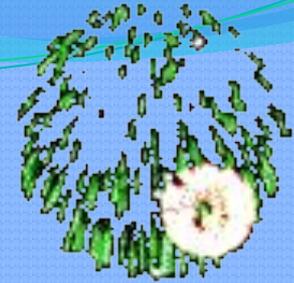






**УГАДАЙ-КА!**





МОЛОДЦЫ!





# В ГОСТЯХ У ВИТАМИНКИ

