

ВИТАМИНЫ

**Подготовила: Левичева Ольга
Александровна,
воспитатель детского сада 59 «Мишутка»
г. Киселёвск**



**Цель: продолжать знакомить
детей с пользой витаминов.**

**Витамины, витамины
Людам всем
необходимы,-
Получать весной, зимой,
Осенью и летом
Мы дадим сейчас совет
Каждому об этом.**



Что такое **витамины**? Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этих веществ много именно в овощах и фруктах. При отсутствии витаминов развивается определенное заболевание или нарушается здоровье в целом.



- А вы, ребята, пробовали витамины? -
Витамины бывают не только в
таблетках.



- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. Сегодня мы вспомним, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.



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

**Икра, красная
или черная**



Морковь



Сливочное масло



Шпинат



Печень



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

горох

кукуруза



рис



Яйцо



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

Перец сладкий



Свекла



Черная смородина



Чеснок



Лимон



Лук



Витамин Д – солнечный витамин. Он образуется в нашем теле под влиянием солнечных лучей. Если организму не хватает витамина **Д**, кости становятся мягкими и легко подвергаются искривлению.

**Яичный
желток**



В морской рыбе



Молоко



**ПОТРЕБЛЯЙТЕ
ВИТАМИНЫ-
БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ !**

