

Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»



Подготовила
Андропова В.С.

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



- А в каких продуктах есть витамины?

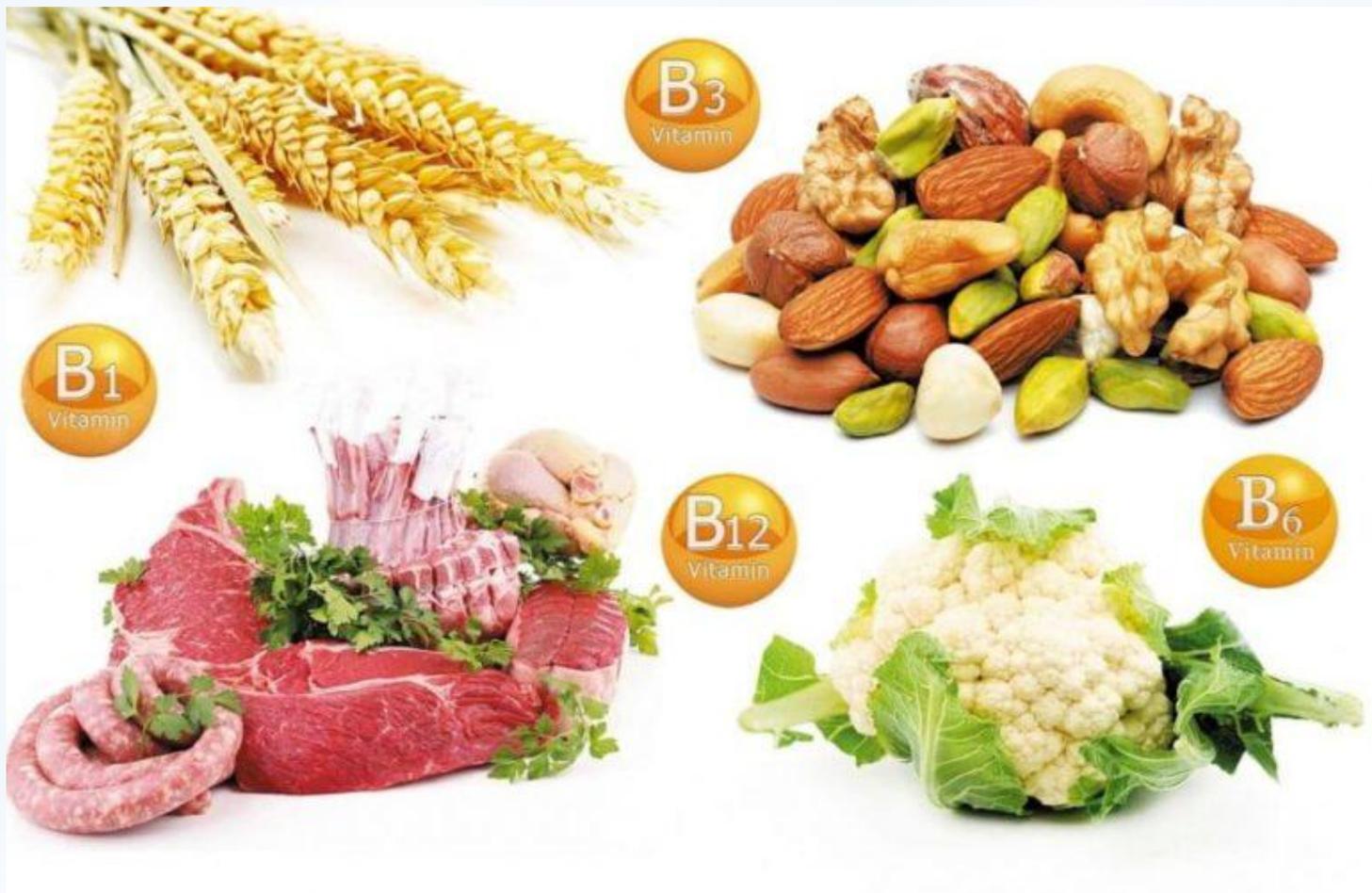
Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. Сегодня мы вспомним, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.



Витамин А - морковь, рыба,
сладкий перец, яйца, петрушка.
Важно для зрения



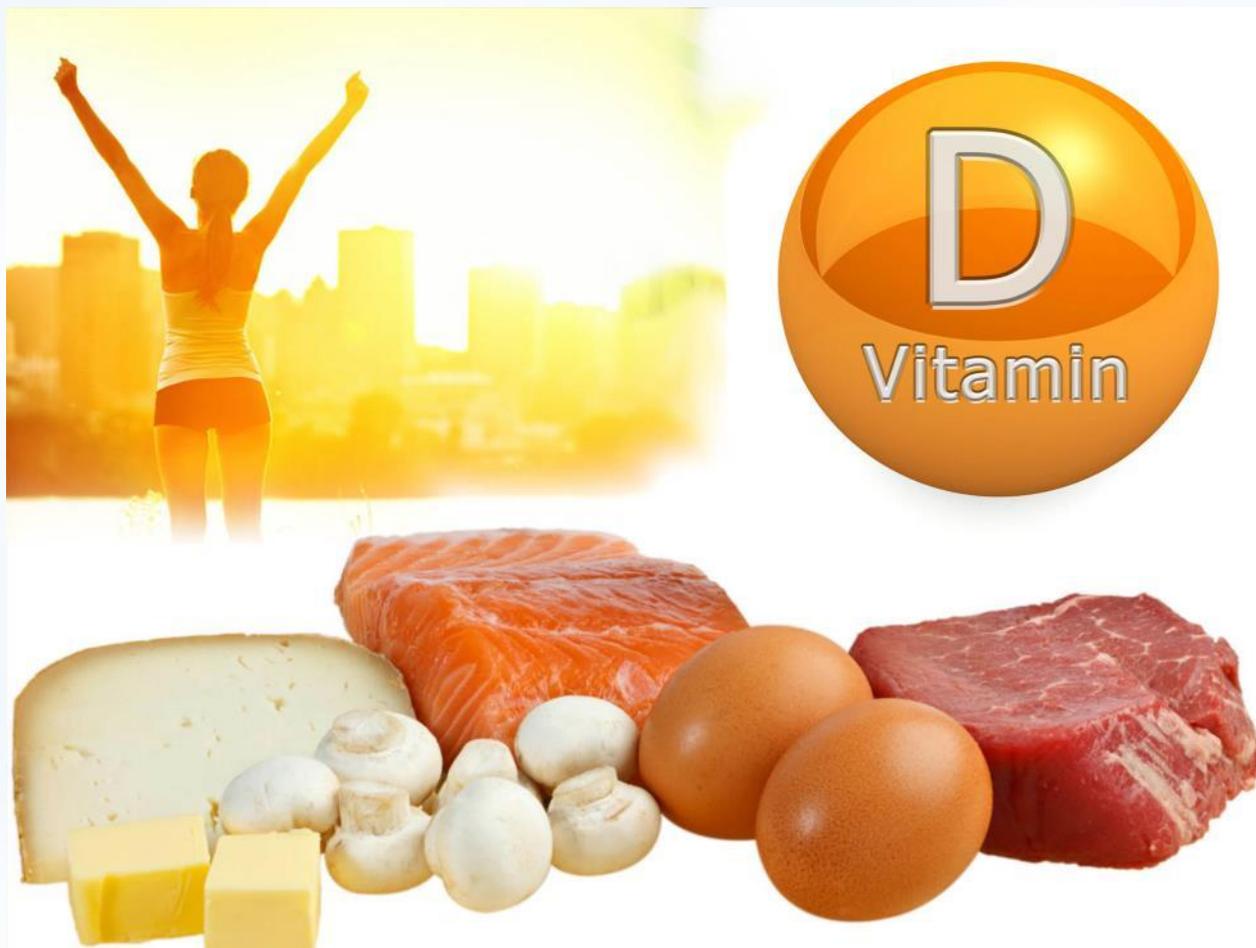
Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца)



Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды)



Витамин Д - солнце, рыбий жир (для костей)



**Если хочешь быть здоровым, правильно
питайся,**

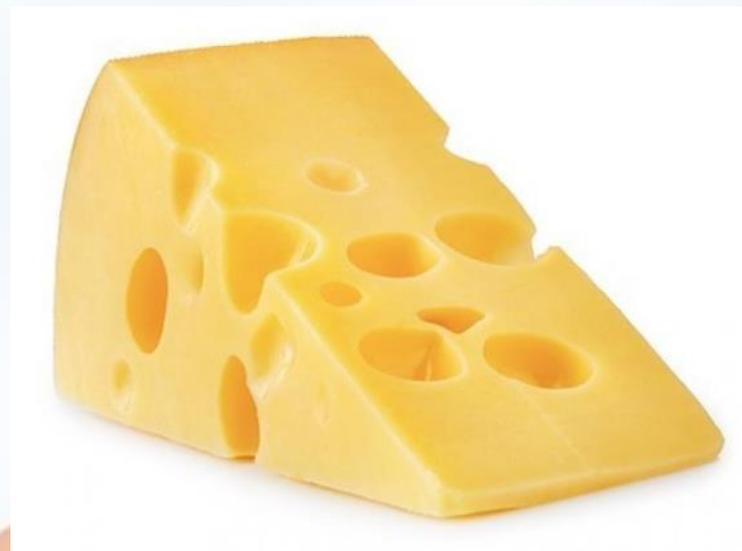
**Ешь побольше витаминов, с болезнями не
знайся.**



**Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.**



Игра «Четвертый лишний»



Игра «Четвертый лишний»

