

**«Дает силы нам
всегда
витаминная еда».**



**Воспитатель Муниципального дошкольного
образовательного учреждения детского сада № 12 ст.
Должанской Муниципальной образования Ейский
район Силаева Татьяна Валерьевна**



Я вам хочу рассказать немного о витаминах и полезной пище. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д.



A

Витамин-

Важен для
зрения и роста.

Помни истину
простую -
Лучше видит только
тот,
Кто жует морковь
сырую
Или пьет морковный
сок.



Витамин -

B

Помогает
работать
нашему сердцу.

Очень важно
спозаранку
Есть за завтраком
овсянку
Черный хлеб
полезен вам-
И не только по
утрам■



Витамин -

C

Укрепляет весь
организм, защищает
от простуды.

От простуды и
ангины

Помогают
апельсины.

Ну, а лучше съесть
лимон,
Хоть и очень кислый
он.



Витамин -

Д

**Делает наши
руки и ноги
крепкими.**

**Рыбий жир всего
полезней!
Хоть противный-
надо пить
Он спасает от
болезней
Без болезней
лучше жить!**



**Назовите продукты в
которых живут
витамины А, В, С,
Д?**

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



Игра «Да, нет».

-Перед едой надо всегда
мыть руки с мылом?



- Есть нужно в любое время,
даже ночью?





- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья?

-Все ли продукты одинаково полезны? Посмотрите внимательно, какие продукты вредны для здоровья, а какие богаты витаминами?





**Я думаю, вы, без сомнения, знаете,
Что пользу приносит не все, что
съедаете.**

**Запомните и всем объясните очень
ясно:**

**Желудок нельзя обижать понапрасну.
Холодная пища ему не нужна,
И очень горячая тоже вредна.**

**Большими кусками не стоит глотать,
А тщательно надо еду прожевывать.
И помните- желудок у тех не болел,
Кто с детства его понимал и жалел!**