

# **«Дает силы нам всегда витаминовая еда».**



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



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



Витамин-

A

Важен для  
зрения и роста.

Помни истину  
простую -  
Лучше видит только

тот,  
Кто жуёт морковь  
сырую  
Или пьёт морковный  
сок.





Витамин -

В

**Помогает  
работать  
нашему сердцу.**

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



Витамин -

С

**Укрепляет весь организм, защищает от простуды.**

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

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



Витамин -

Д

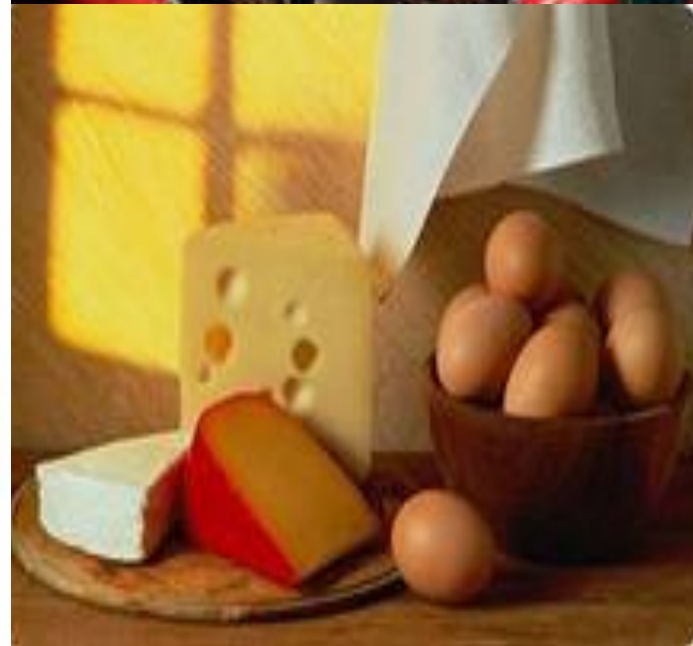
**Делает наши  
руки и ноги  
крепкими.**

**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?

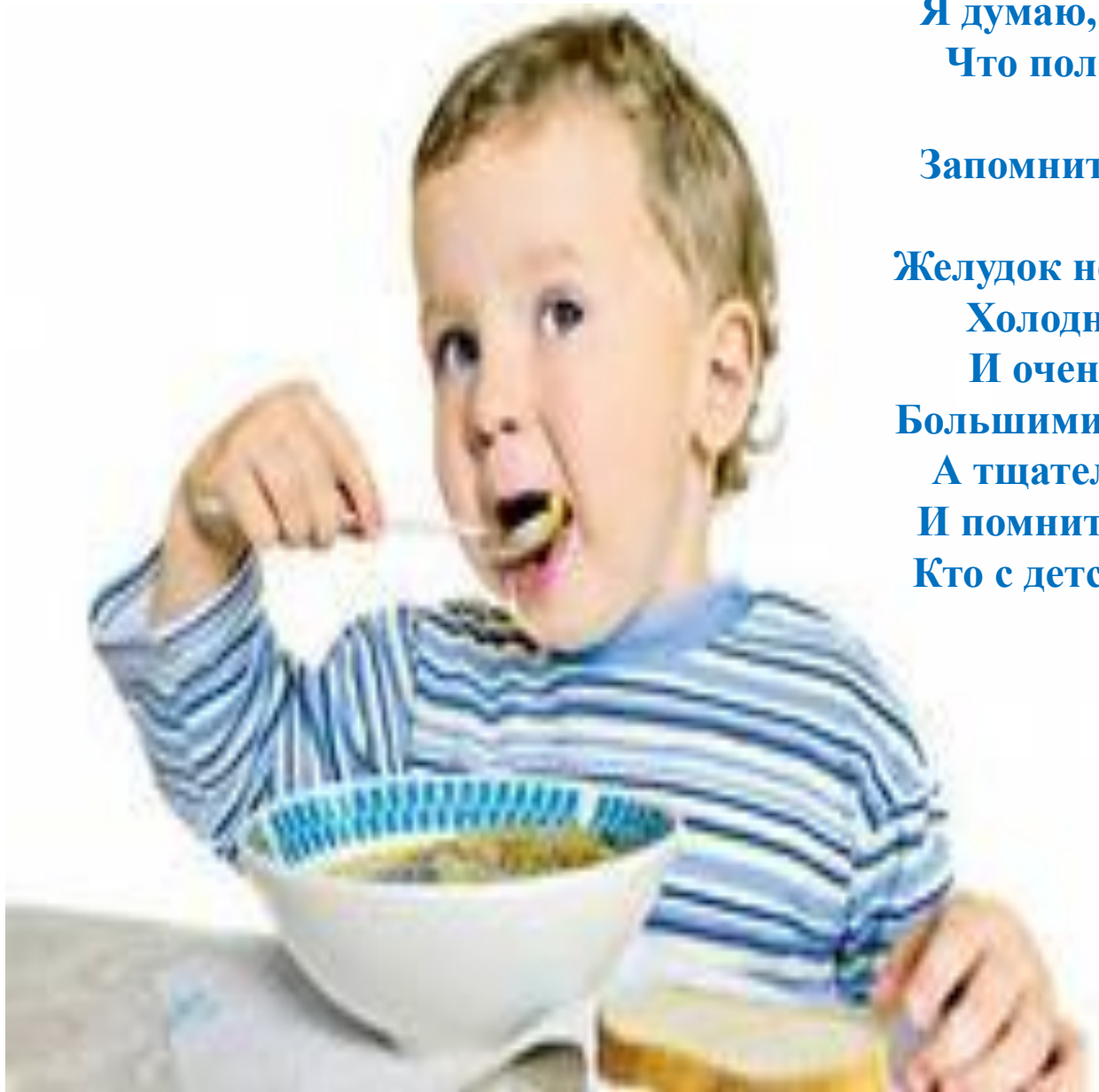




-Все ли продукты одинаково полезны? Посмотрите внимательно, какие продукты вредны для здоровья, а какие богаты витаминами?







**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 прожевать.**

**И помните- желудок у тех не болел,**

**Кто с детства его понимал и жалел!**

