

Витамин D:
**Рыбий жир всего
полезней!**
**Хоть противный —
надо пить.**
**Он спасает от
болезней.**
**Без болезней — лучше
жить!**



В чём содержится витамин «D»



Vitamin D



Организм сам
вырабатывает
витамин D, когда он
подвергается
воздействию солнца



Сыр, сливочное масло, яйца,
молоко, злаки, печень, рыба,
особенно жир печени трески и
палтуса являются пищевыми
источниками витамина D



Витамин Е:

Укрепляет наш

организм,

**Защищает от болезней
и прочих катаклизмов.**

**Замедляет процессы
старения,**

**Предупреждает
болезней сердца
развитие.**

**Кушайте мясо, яйца,
молоко, орехи,**

**Зелень, черешню, бобы
и злаки.**

В чём содержится витамин «Е»





***Еще витаминов есть
много,
Пополняйте организм
ими строго.
Тогда не будете болеть,
Будете веселиться и
песни петь.***

***Никогда не унываем
И улыбка на лице,
Потому что принимаем
Витамины: А В С D E...***



Продуктивная деятельность





Пословицы о пользе фруктов, овощей, ягод

**За ягодами пойдешь –
здоровье найдешь,
Зелень на столе – здоровье
на сто лет,
Яблоко на ужин – и врач не
нужен,
Как питаешься так и
улыбаешься**



Кто такие витамины?

**Для чего проникли в лук,
В молоко и в мандарины,
В черный хлеб, в морковь, в урюк?
Рассмотрю я их в окрошке,
Через дедовы очки -
Кто они? Соринки? Мошки?
Человечки? Паучки?
Может в перце и петрушке,
Незаметные на взгляд,
Очень маленькие пушки
По бактериям палят?!
Если так, то Витамины
Мне нужны наверняка -
Съем на полдник мандарины,
На ночь выпью молока!**



Стихи про витамины

**У Андрюшки – апельсины.
У Павлушки – виноград.
А у Маши – мандарины.
Каждый фрукту очень рад!
Витамины, витамины
Очень важны для ребят.
Ест бананы Глеб, ест Нина.
А Серёженька - гранат.**





***Если хочешь быть
здоровым, Правильно
питайся.***

***Ешь побольше витаминов,
С болезнями не знайся***

***У малытки-дочки,
Аленькие щечки.
Потому что, витамины
Каждый день в меню Ирины.
Сок в стакане и компот
Регулярно дочка пьет.
У Ирины на лице
Витамины А, В, С.***





**Витамины нам полезны,
Это точно знаю.
Только их не из таблеток
Я употребляю.
Получаю их из пищи
Вкусной и полезной.
Где же прячутся они?
Очень интересно.
Объясняет мама мне
Они прячутся везде.
Ты из фруктов, овощей,
Получай их поскорей.**

**На прощанье мой наказ:
Чтобы вырасти здоровым,
Энергичным и толковым,
Чтоб прогнать усталость, лень
Ешь витамины каждый день!**



Спасибо за внимание