

**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 «E»***





***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***