



Беседа:

«Витамины я люблю-
быть здоровым я
хочу»

Составила: Кобзева Ольга
Александровна

Цель: продолжать знакомить детей с пользой витаминов.



- 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



Витамин А - морковь, рыба,
сладкий перец, яйца,



Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох



B1
vitamin

B3
vitamin



B12
vitamin

B6
vitamin

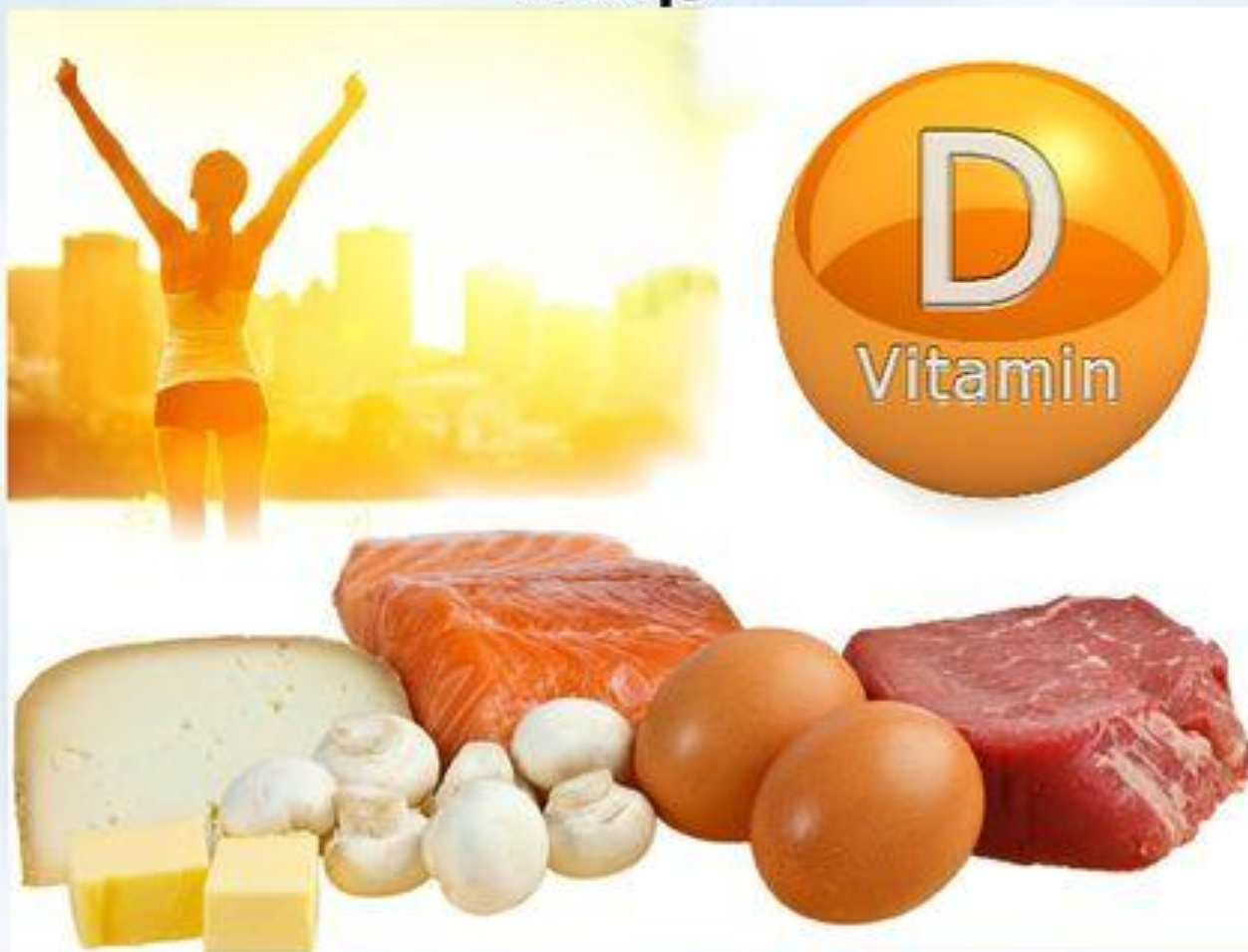


Витамин С - цитрусовые,
капуста, лук, редис,



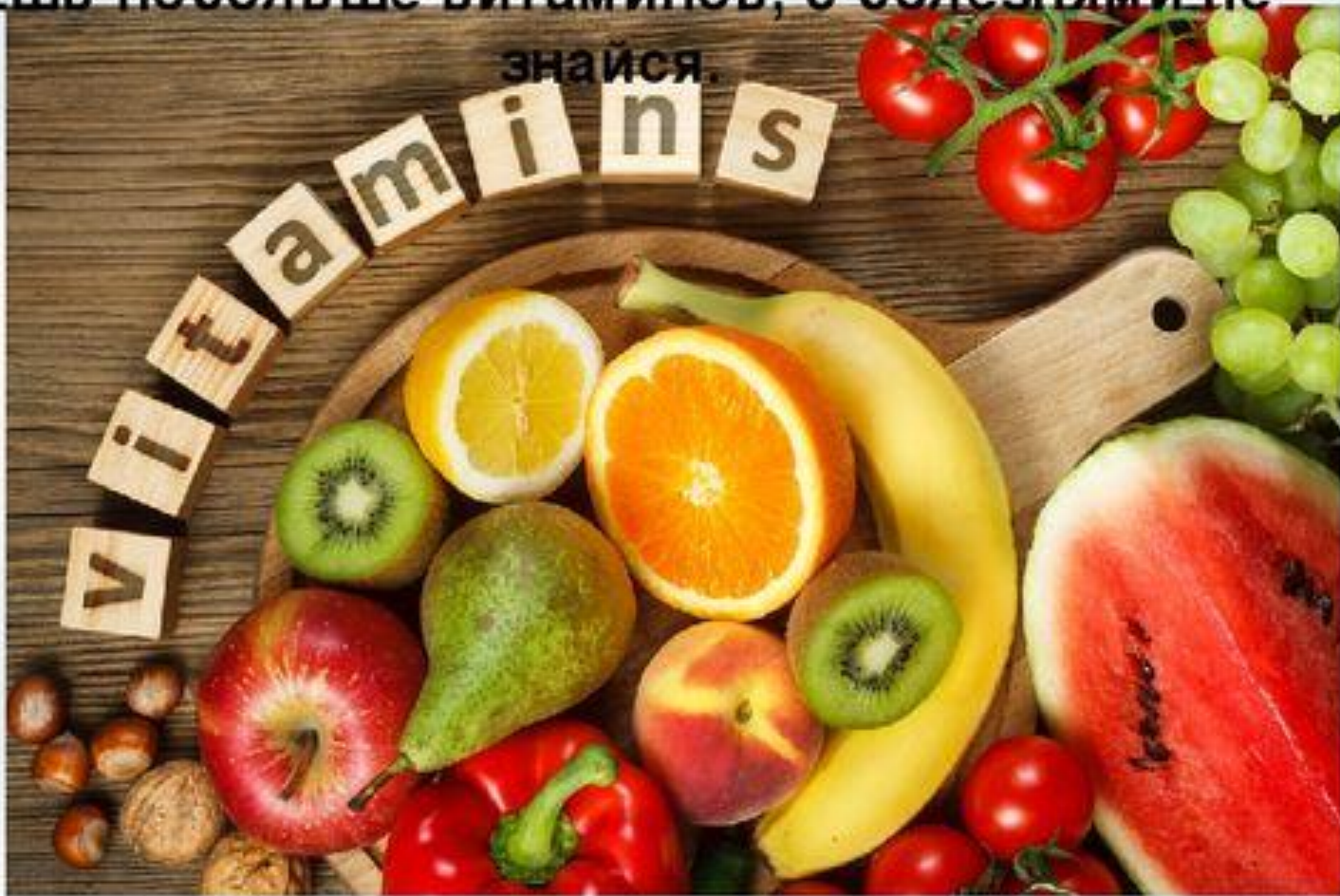
Витамин Д - солнце, рыбий жир

жир



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»

