A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, and footballs, arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides.

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



B<sub>1</sub>  
vitamin

B<sub>3</sub>  
vitamin



B<sub>12</sub>  
vitamin

B<sub>6</sub>  
vitamin

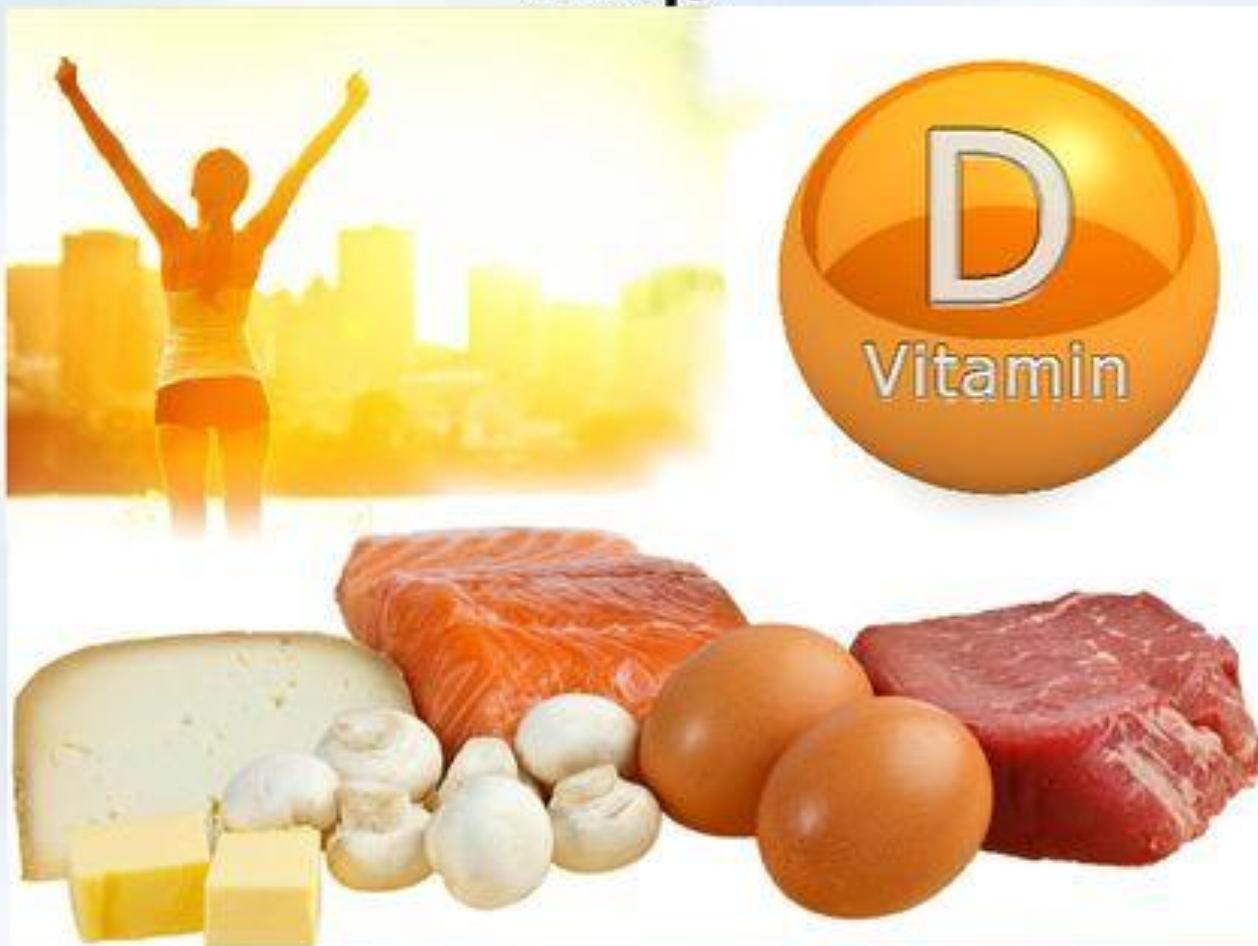


Витамин С - цитрусовые,  
капуста, лук, редис,



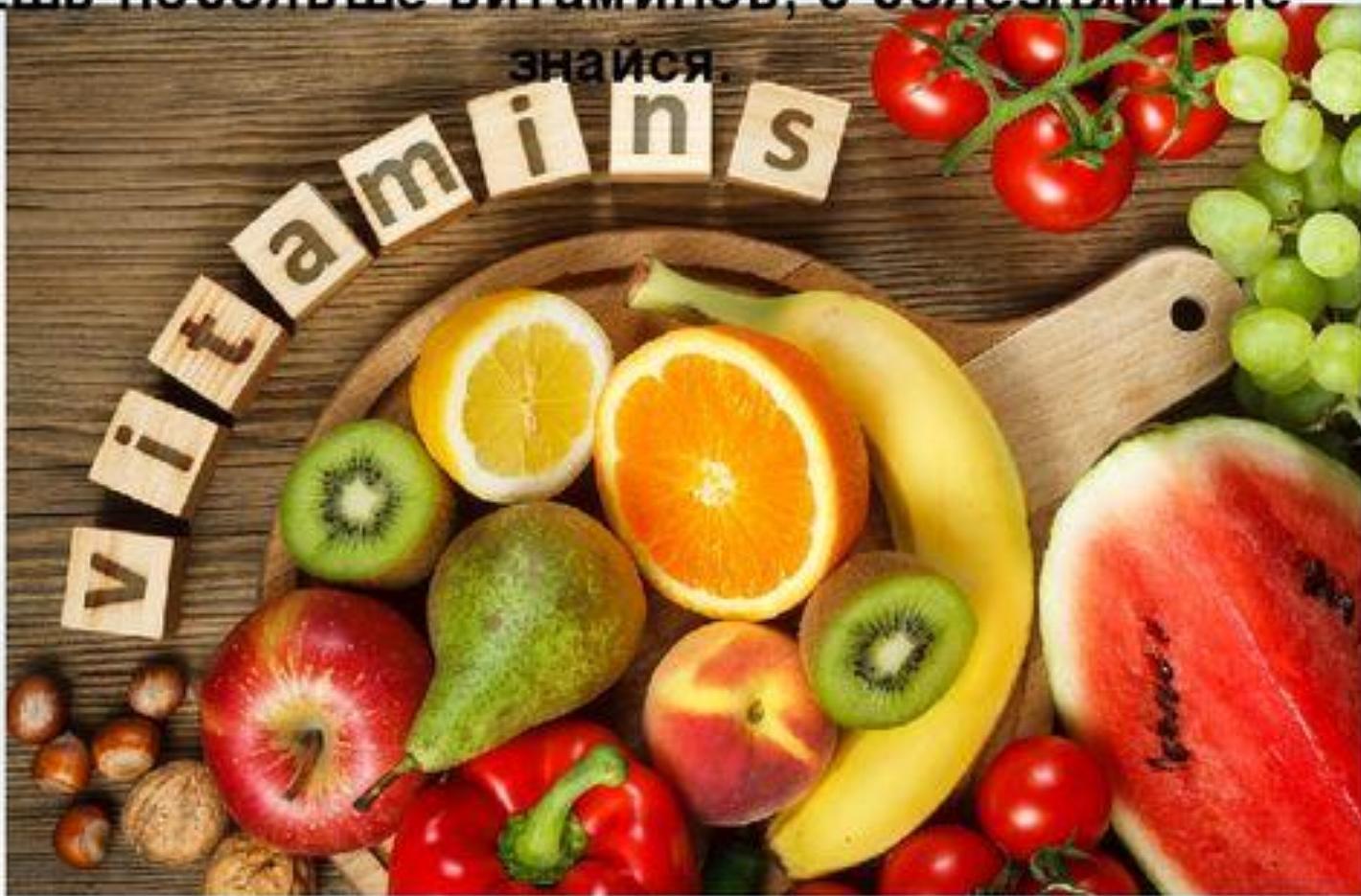
# Витамин Д - солнце, рыбий жир

## 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»

