

Путешествие в городок ВИТАМИНОВ

МАДОУ № 87 г.Калининград

Подготовила Юсупова В.
М.

Чтоб всегда ты был здоров ВИТАМИН ПОМОЧЬ ГОТОВ !

- Для жизни нам нужна энергия, мы получаем её из еды, продуктов и витамин.
- Витамины очень необходимы для нашего здоровья.
- Они содержатся в продуктах, растениях, ягодах , овощах и фруктах.
- А в аптеках есть витамины в капсулах.



Витамин А



ВИТАМИН А

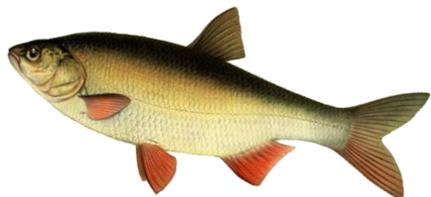
Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!

A colorful illustration featuring a smiling yellow carrot character with a green leafy top, wearing red shoes and standing on a small platform. To its right is a large orange pumpkin. In the foreground, there are several red tomatoes and a peach. The background is a warm, orange-toned pattern of soft, glowing shapes.

Витамин А

- Способствует нормальному обмену веществ, способствует укреплению костей, зубов, а также для роста новых клеток.
- Нехватка витамина А способствует воспалению кожи (дерматиту) и увеличивает восприимчивость к инфекциям.

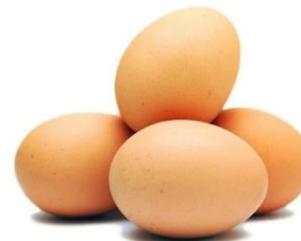
Витамин В



ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи —
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам —
И не только по утрам.



Витамин В

- Витамин В необходим для выработки энергии, улучшает органы зрения, снимает усталость.
- Играет важную роль в обмене веществ.
- Недостаток витамина В вызывает «заеды» в углах рта и трещинах на губах.



Витамин С



ВИТАМИН

С

*Земляничку ты сорвешь —
В ягоде меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съешь лимон,
Хоть и очень кислый он.*



Витамин С

- Витамин С содержится во многих ягодах, фруктах и помогает человеку не болеть и быстрее выздоравливать.
- Оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие.
- При недостатке витамина развивается гиповитаминоз.

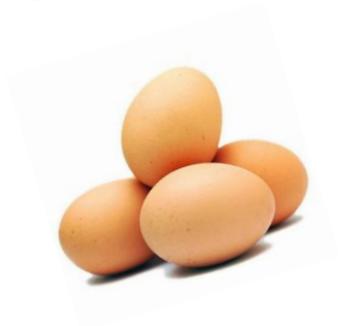
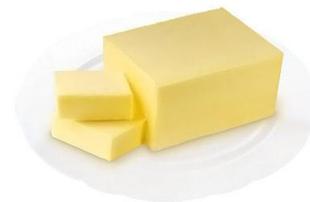


Витамин D



D ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Гераклес!
Если рыбий жир любишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

An illustration showing various sources of Vitamin D: a glass of milk, a wedge of cheese, a bottle of fish oil labeled 'РЫБИЙ ЖИР', and a cartoon fish sitting on a plate with vegetables.

Витамин D

- Очень важный витамин для детей, для нормального развития и роста костной ткани. Способствует укреплению мышечной ткани.
- Нехватка витамина D ведет к ослаблению мышц и скелета.



Письмо доктора

Правила:

1. Прежде чем сесть за стол нужно помыть руки, овощи и фрукты.
2. Нужно есть полезные продукты.
3. Надо есть медленно и не разговаривать. /чтоб не подавиться/.
4. Еду нужно хорошо пережёвывать ./ тогда она лучше усвоится/.
5. Полоскать рот после еды.
6. Обязательно соблюдайте режим , ешьте в одно и то же время./ организм привыкнет получать пищу в одно и тоже время и пища будет усваиваться быстрее/.

Будьте здоровы.



Надо все любить продукты мясо, овощи и фрукты. Витамин в них много есть их количество не счесть!



- Но что бы расти здоровыми одних витаминов не достаточно:
- 1. Нужно заниматься спортом.
- 2. Соблюдать гигиену.
- 3. Соблюдать режим.
- 4. Есть правильную еду.



а Ты ЕШЬ ВИТАМИНЫ?

