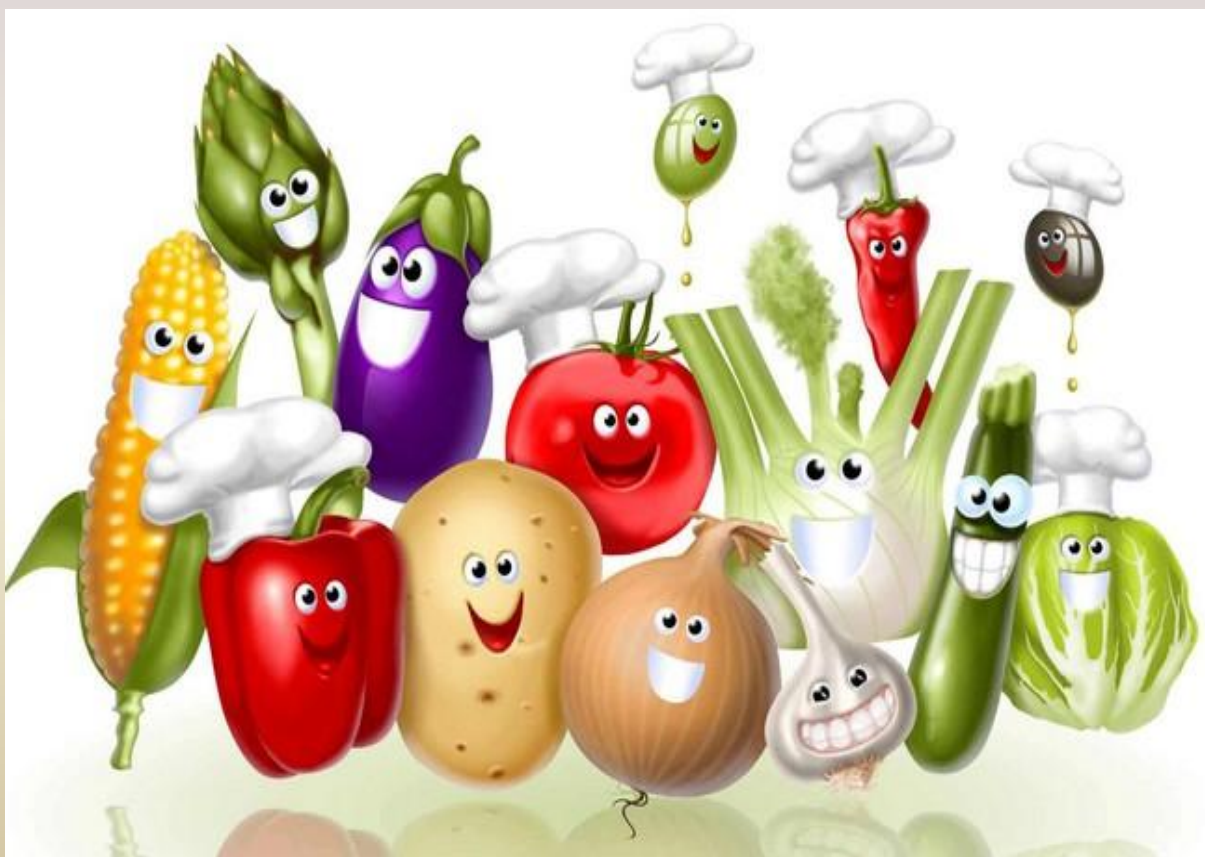


Витамины – помощники здоровья



Подготовила:
воспитатель МКДОУ
№89
г.Новосибирска
Гофман Е.А.
2020г

«Дерево держится своими
корнями, а человек пищей»



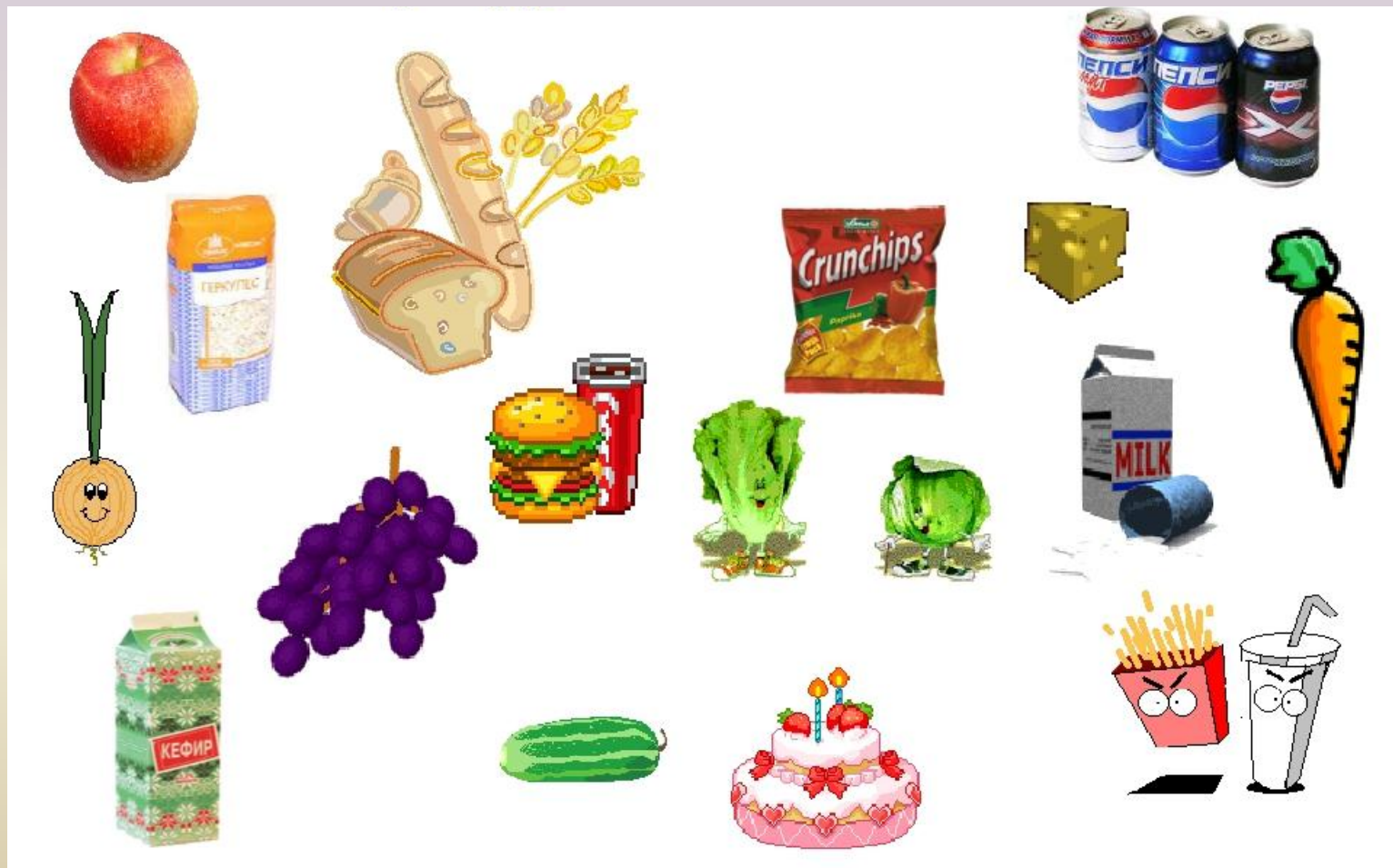
• Количество пищи должно соответствовать возрасту и затратам энергии. То есть, человек должен получать с едой столько энергии, сколько может потратить, не больше и не меньше.





- Нужно соблюдать режим питания. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким – ужин. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая.

Полезная и вредная еда



Витамины – помощники здоровья



«Собираем урожай»



*В огород сейчас пойдём,
Овощей там наберём.
Раз, два, три, четыре,
пять.*

*Что мы будем собирать?
Картошку, морковку,
Репу и свеклу,
Помидоры, огурец,
И капусту наконец!*

*В огороде мы старались –
Низко к грядке нагибались.
Весь собрали урожай.
Вот он, видишь? Получай!*

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!



В

ВИТАМИН

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

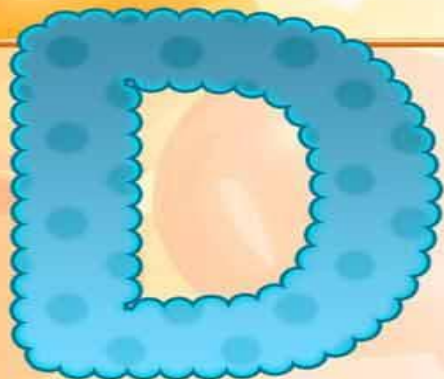
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

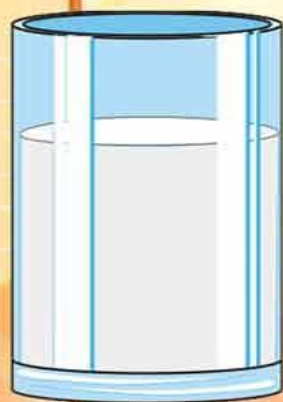
Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.





ВИТАМИН

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



Правильное сбалансированное питание залог нашего крепкого здоровья, чтобы человек мог жить, учиться и работать, а организм расти и развиваться. Помните, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о нас лучше. Чем мы сами.

