

# ДЕТЯМ О ВИТАМИНАХ И ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ



*Подготовила воспитатель: Горская Н.Ю.*

**Витамины** – это вещества, которые организм обязательно должен получать с пищей. Слово «витамины» образовано от латинского слова «вита», что в переводе означает «жизнь».



Название витамина	Значение для организма	Где содержится
А	Зрение, рост организма, хорошее состояние кожи и костей.	Молоко, масло, яйца, печень, , рыба, морковь, абрикосы, персики, свежая зелень.
В (несколько видов)	Помогает перерабатывать питательные вещества. Кровь, нервы, кожа.	Ржаной хлеб, дрожжи, печень, горох, бобы, мясо, яйца.
С	Кровеносные сосуды. Заживление ран. Защита от простуды.	Черная смородина, апельсины, лимоны, помидоры, клюква, лук, свежая зелень.
D	Рост костей. Рост и хорошее состояние зубов.	Рыбий жир, молоко, масло, сыр, яйца. Солнечные лучи.
К	Свертывание крови	Свежая зелень, печень, лук, морская капуста





# ЗАГАДКИ

*Расколи лед - возьмешь серебро, Разрежь серебро - возьмешь золото.*



*От него здоровье, сила, и румянец щек всегда  
Белое, а не белила, жидкое, а не вода*

*Отгадать легко и быстро, мягкий, пышный и  
душистый. Он и черный он и белый, а бывает  
подгорелый.*



*Круглое, румяное, я расту на ветке.  
Любят меня взрослые и маленькие детки*



*На плетне зеленый крюк, на крюке висит сундук  
В сундуке пять ребят дружно рядышком сидят  
Вдруг раскрылся сундук, все рассыпалось вокруг*

*Заставит плакать всех вокруг, Хоть он и  
не драчун, а ...*




# ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

## ВРЕДНЫЕ

- Кока-Кола и другие газированные напитки
- Чипсы, картофель фри
- Гамбургеры, хот-доги
- Торты, пирожные
- Жевательная резинка
- Майонез, кетчуп
- Колбаса

## ПОЛЕЗНЫЕ

- Натуральные соки, молоко
  - Орехи, фрукты
  - Тушеные или свежие овощи
  - Отварное и тушеное мясо
  - Мед, сухофрукты
  - Ягоды
  - Сыр, яйца, творог
- 

# А ты правильно питаешься?

Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны  
Кашу – утром, суп в обед  
А на ужин винегрет



Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулёчка конфет  
Жвачкой импортной  
закусишь,  
Шоколадкой подсластишь



И то тогда наверняка,  
Ваши спутники всегда  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит





*Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен **Витамин С***



*Повышает сопротивляемость к инфекциям, укрепляет кровеносные сосуды, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости*





*Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен  
**Витамин А***



*Укрепляет зрение, способствует росту,  
оздоравливает кожу*



*Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен **Витамин В***



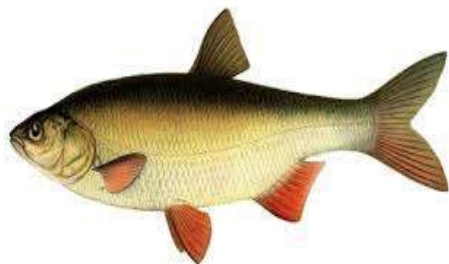
*Улучшает сон, влияет на настроение,  
ускоряет заживление ран*





## *Солнечный витамин*

*Если ты хочешь иметь крепкие кости, хорошую кожу, красивые зубы, тебе нужен **Витамин D***



*Обязательно гуляй на свежем воздухе!  
Принимай солнечные ванны!*



*Если вы хотите защитить кожу, иметь хорошую кровь, крепкие кости, вам нужен*  
**Витамин К**



*Предотвращает внутренние кровотечения и кровоизлияния. Ускоряет заживление ран. Усиливает сокращения мышц. Обеспечивает организм энергией*





# Ребята, соблюдайте эти простые правила:

- Ешьте здоровые, полезные продукты
- Употребляйте овощи, фрукты, ягоды
- Соблюдайте режим дня и режим питания
  - Чаще гуляйте на свежем воздухе
  - Занимайтесь физкультурой, больше двигайтесь
  - Соблюдайте личную гигиену

И будете здоровы!

