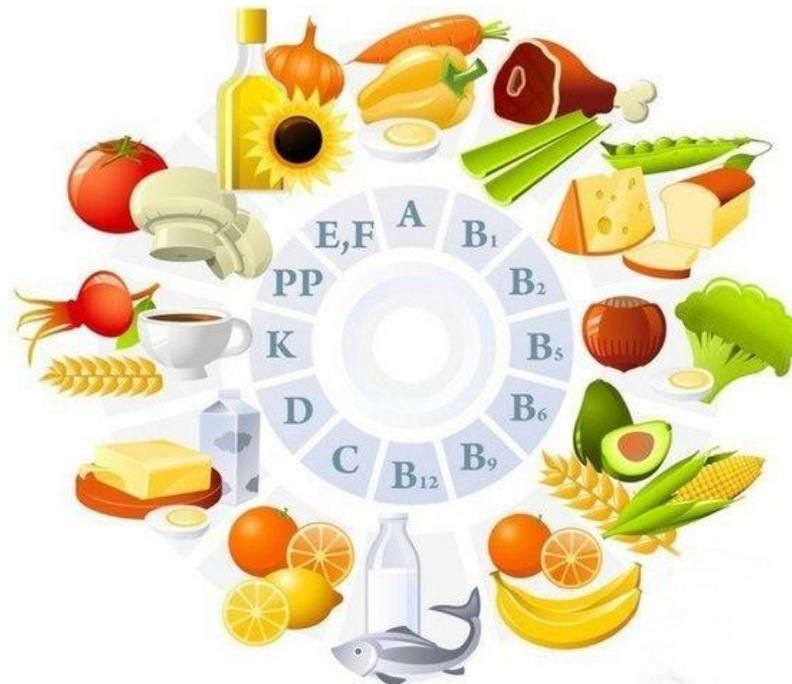


# В стране ВИТАМИНОВ



Презентация  
1 класс

*Мы столько радости несём  
От болезни и простуды  
Всех детей мы бережём.*

***(витамины)***



# «Вита» в переводе с латинского языка «ЖИЗНЬ»

Витамины – жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в некоторых случаях и различные заболевания.



**А**

**В**

**С**

**Д**

**Больше всего витаминов  
содержат**

**ОВОЩИ И ФРУКТЫ**



# Физминутка для глаз

В руки вы снежки возьмите,  
И на них вы посмотрите.  
А теперь их поднимите  
Вверх, на них вы посмотрите.  
Вниз снежки вы опустите,  
И опять на них взгляните.  
Снежок вправо,  
Снежок влево.  
"Нарисуйте" круг умело.  
Снежок близко, вот вдали,  
Ты внимательно смотри.  
Вот такой у нас снежок,  
Улыбнись ему, дружок.



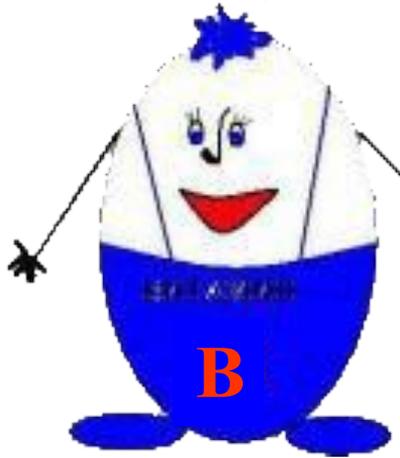
# Витамин А

Если вы хотите хорошо  
расти, хорошо видеть и  
иметь крепкие зубы, вам  
нужен я!



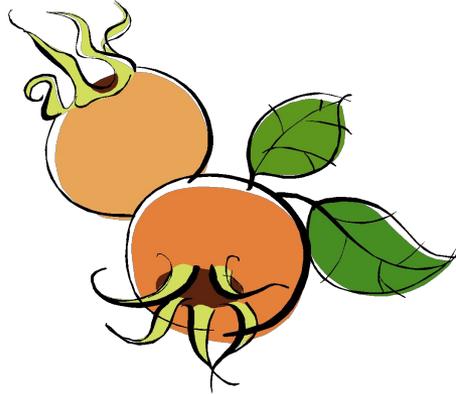
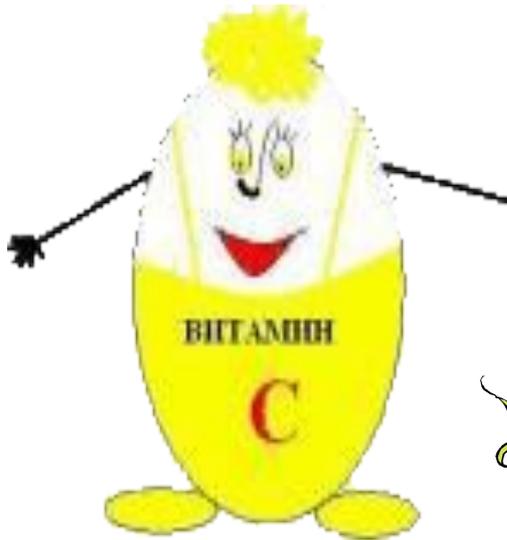
# Витамин В

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен я!



# Витамин С

Если вы хотите реже простужаться,  
быть бодрыми, быстрее  
выздоровливать при болезни, вам  
нужен я!

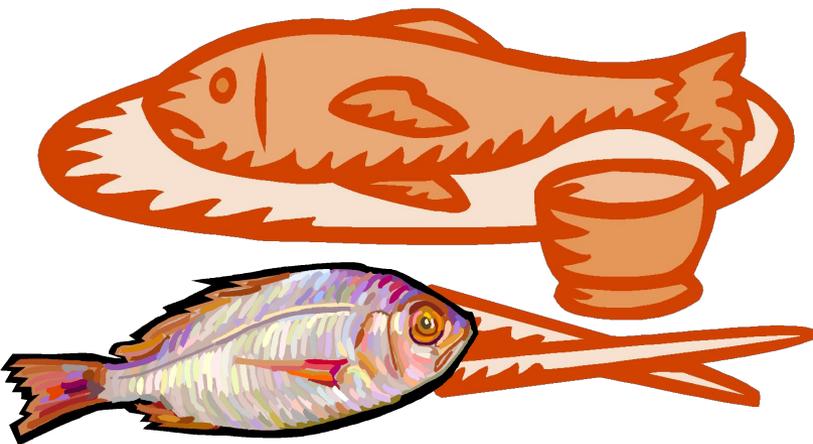


# Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей

Рыбий жир, печень трески, рыба

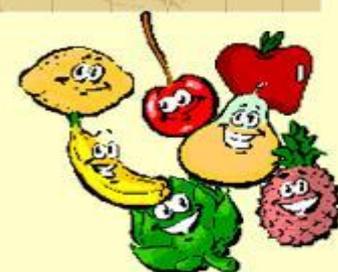


Витамин D образуется в коже под воздействием солнечных лучей





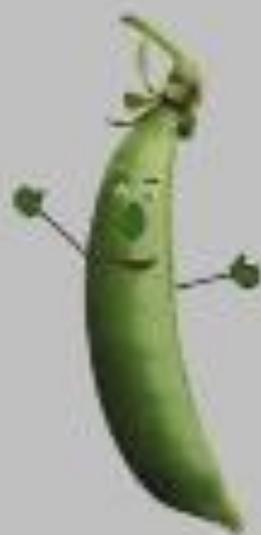
# Школьная столовая



# физминутка

- Рано утром просыпайся,
- Себе, людям улыбайся,
- Ты зарядкой занимайся,
- Обливайся, вытирайся,
- Всегда правильно питайся,
- В школу смело собирайся.





**Кто лучше, вкусней и  
нужней на земле?**



А, Ж, В, С, К, Д

А, В, С, Д

«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть».



# Какие продукты полезно есть?



# Золотые правила питания:

- Главное – не переешьте. Ешьте в меру.
- Старайтесь употреблять в пищу полезные продукты, много овощей и фруктов.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Перед едой мойте руки с мылом.
- Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
- Во время еды не разговаривайте и не читайте.



Доктор Айболит  
желает Вам  
здоровья и  
каждый день  
принимать  
витамины.

БУДЬТЕ ЗДОРЫ!

