

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.



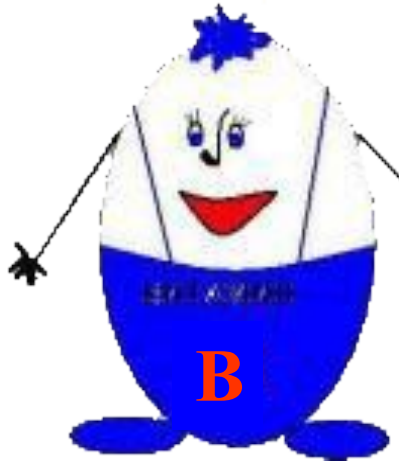
Витамин А

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



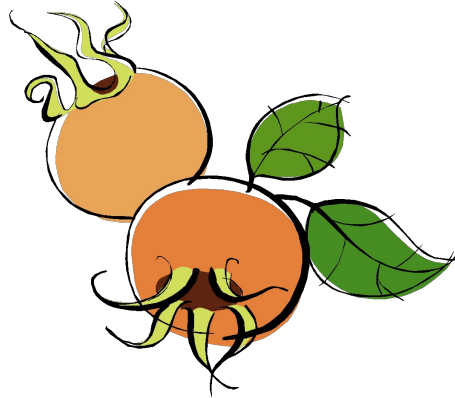
Витамин В

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!

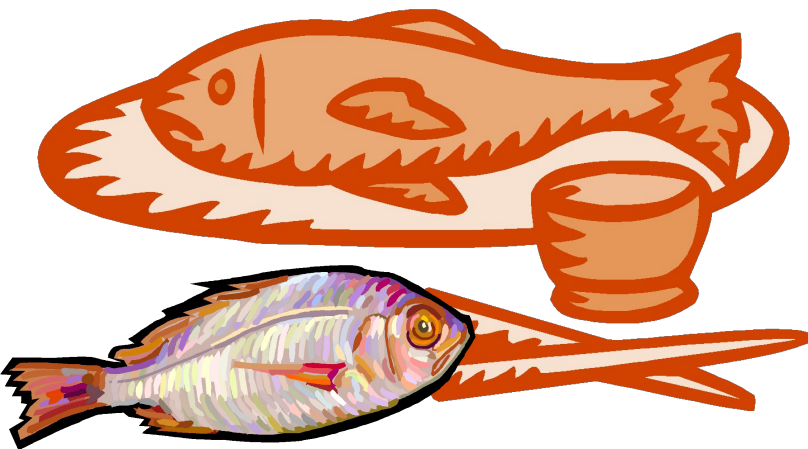


Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей

Рыбий жир, печень трески, рыба



Витамин D образуется в коже под воздействием солнечных лучей





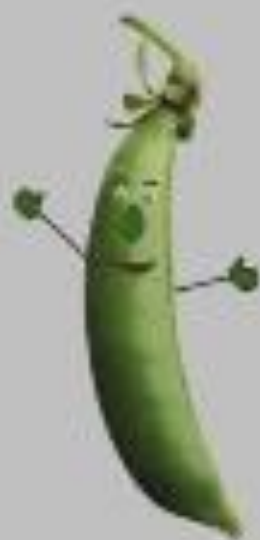
Школьная столовая



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 переедайте. 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!

