



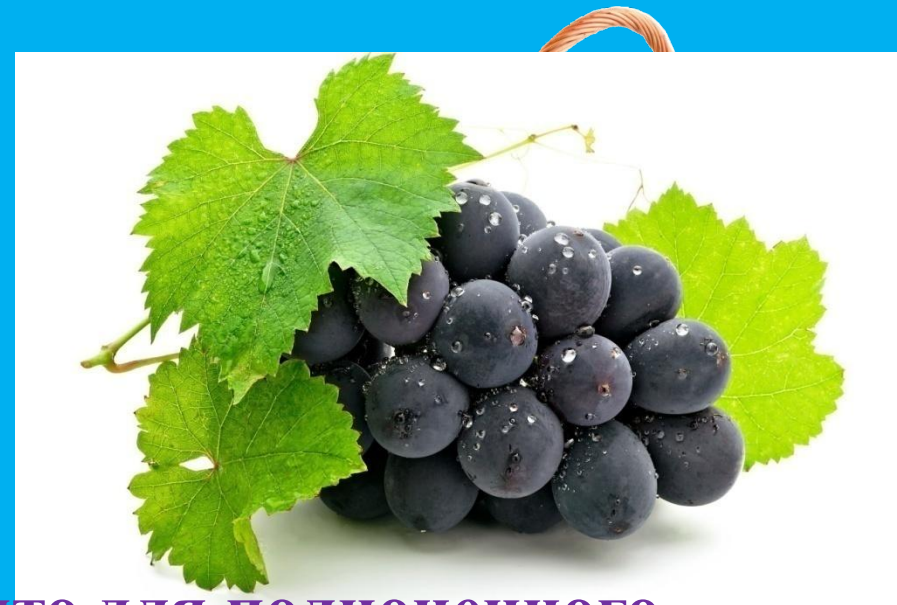
ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ

«ВИТАМИНИЮ»



**Витаминная страна,
Вся чудес она полна –
Витамины здесь живут,
Всех нас в гости к себе ждут.**





Наш организм устроен так, что для полноценного здорового существования ему необходимо питание. Питание – это то, что мы с вами кушаем каждый день. В продуктах есть очень важные вещества, которые называются витаминами. Для нормальной жизни необходимо, чтобы в пище содержались витамины. Самые полезные и известные витамины: А, В, С, Д.



**Больше всего витамин А содержится в капусте, арбузе,
тыкве, масле, молоке, моркови.**

**Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.**



**А витамина В больше всего содержится в шиповнике,
орехе, хлебе, картофеле, горохе, овсянке, гречке, мясе,
свекле, помидорах.**



Это, ребята, самый главный витамин.

Он и нервы нам подлечит,

И сердечко укрепит,

И мозги нам зарядит,

И повысит аппетит.

Вот какой важный этот витамин!

**- А еще, чтобы к нам в организм
попало много витамина В...**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.



Больше всего содержится витамин С содержится в черной смородине, землянике, капусте, укроп, петрушке, апельсине, лимоне.

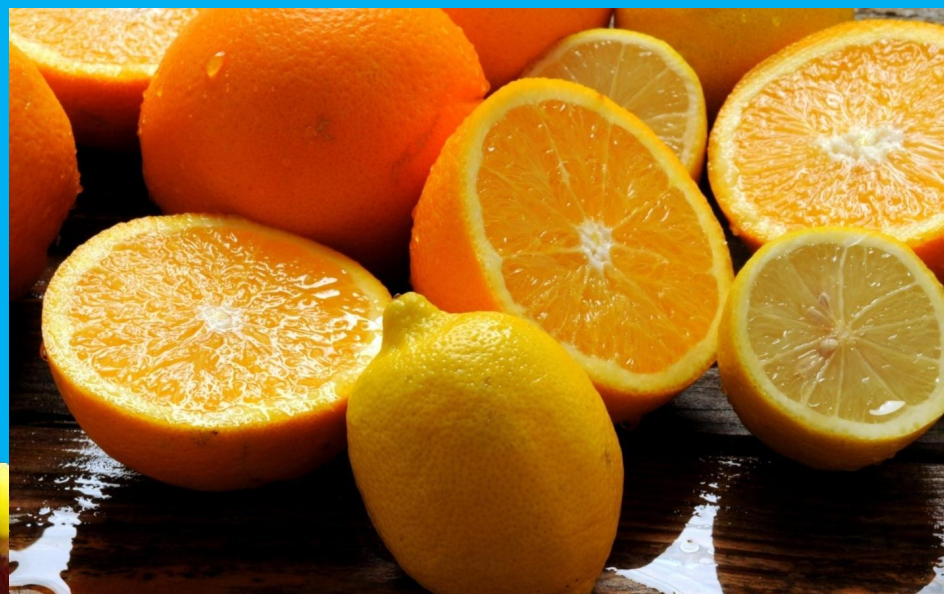


От простуды и ангины

Помогают апельсины.

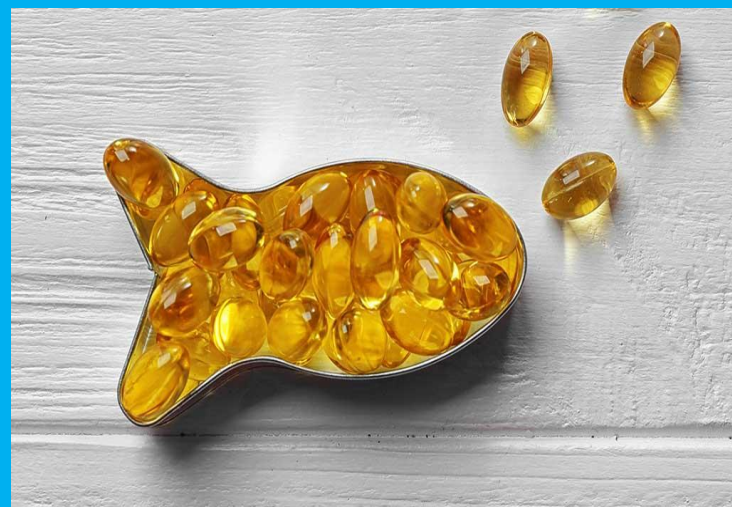
Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.



**А витамина Д больше всего содержится в
рыбе и рыбьем жире**

**Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный, надо пить.
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить.**





Витамин Д, ребята, помогает укрепить зубы, в нем очень много фосфора. Он помогает в формировании скелета и костей, мускулатуры человека. А еще ЭТОТ ВИТАМИН содержится в капусте, молоке, сливочном масле.



Игра «Загадки и отгадки»



Лето целое старалась –
Одевалась, одевалась.
А как осень подошла,
Нам одежки отдала





Игра «Загадки и отгадки»



Снаружи красна,

Внутри бела.

На голове хохолок,

Зеленый лесок.





Игра «Загадки и отгадки»



Развалились в беспорядке
На своей перине-грядке.
Сто зеленых медвежат
С сосками во рту лежат.



