

## 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 соде**ржится 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, овеянке, 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 витам**ин С содержится в черной **смородине, землянике, капусте, у**кроп, 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 рыбь ем 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.



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.





Развалились в беспорядке На своей перине-грядке.

Сто зеленых медвежат С сосками во рту лежат.



