«Витаминная семья»

Чтоб всегда ты был здоров витамин помочь готов !

- Для жизни нам нужна энергия, мы получаем её из еды, продуктов и витамин.
- Витамины очень необходимы для нашего здоровья.
- Они содержатся в продуктах, растениях, ягодах , овощах и фруктах.
- А в аптеках есть витамины в капсулах.

Город витаминов –А, В, С, D,Е

Витамин А

ВИТАМИН А
Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве,в персике,в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!

Гимнастика для глаз «Овощи»

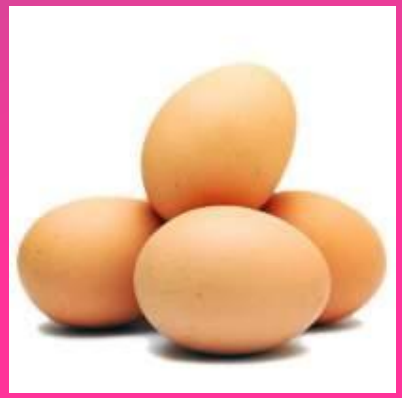
- Ослик ходит выбирает, *(обвести глазами круг)*
- Что сначала съесть не знает.
- Наверху созрела слива, *(посмотреть вверх)*
- А внизу растет крапива, *(посмотреть вниз)*
- Слева – свекла, справа – брюква, *(посмотреть влево - вправо)*
- Слева – тыква, справа – клюква, *(посмотреть влево - вправо)*
- Снизу – свежая трава, *(посмотреть вниз)*
- Сверху – сочная ботва. *(посмотреть вверх)*
- Выбрать ничего не смог
- И без сил на землю слег. *(зажмурить глаза, потом поморгать)*

Витамин В

САФ-ЛЕВЮР
ДРОЖЖИ

КЕФИР
КЕФИР
2,5%

В
витамин
Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



Физкультминутка

Витамин С

ВИТАМИН С
Земляничку ты сорвешь –
В ягодке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Пальчиковая гимнастика

Витамин D

D
витамин
Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле,в сыре, в молоке.
РЫБИЙ ЖИР

Витамин Е

Витамин Е
Е
Благотворное влияние витамин оказывает на больные глаза, очень хорошо обеспечивает обмен веществ в скелетных мышцах, мышцах сердца, печени и нервной системе

Игра

Памятка доктора

Правила:

1. Прежде чем сесть за стол нужно помыть руки, овощи и фрукты.
2. Нужно есть полезные продукты.
3. Надо есть медленно и не разговаривать. /чтоб не подавиться/.
4. Еду нужно хорошо пережёвывать ./ тогда она лучше усвоиться/.
5. Полоскать рот после еды.
6. Обязательно соблюдайте режим , ешьте в одно и то же время./ организм привыкнет получать пищу в одно и тоже время и пища будет усваиваться быстрей/.

Будьте здоровы.

Надо все любить продукты мясо, овощи и фрукты.
Витамин в них много есть их количество не счесть!

- Но что бы расти здоровыми одних витаминов не достаточно:
- 1.Нужно заниматься спортом.
- 2.Соблюдать гигиену.
- 3.Соблюдать режим.
- 4. Есть правильную еду.

а ты ешь витамины?