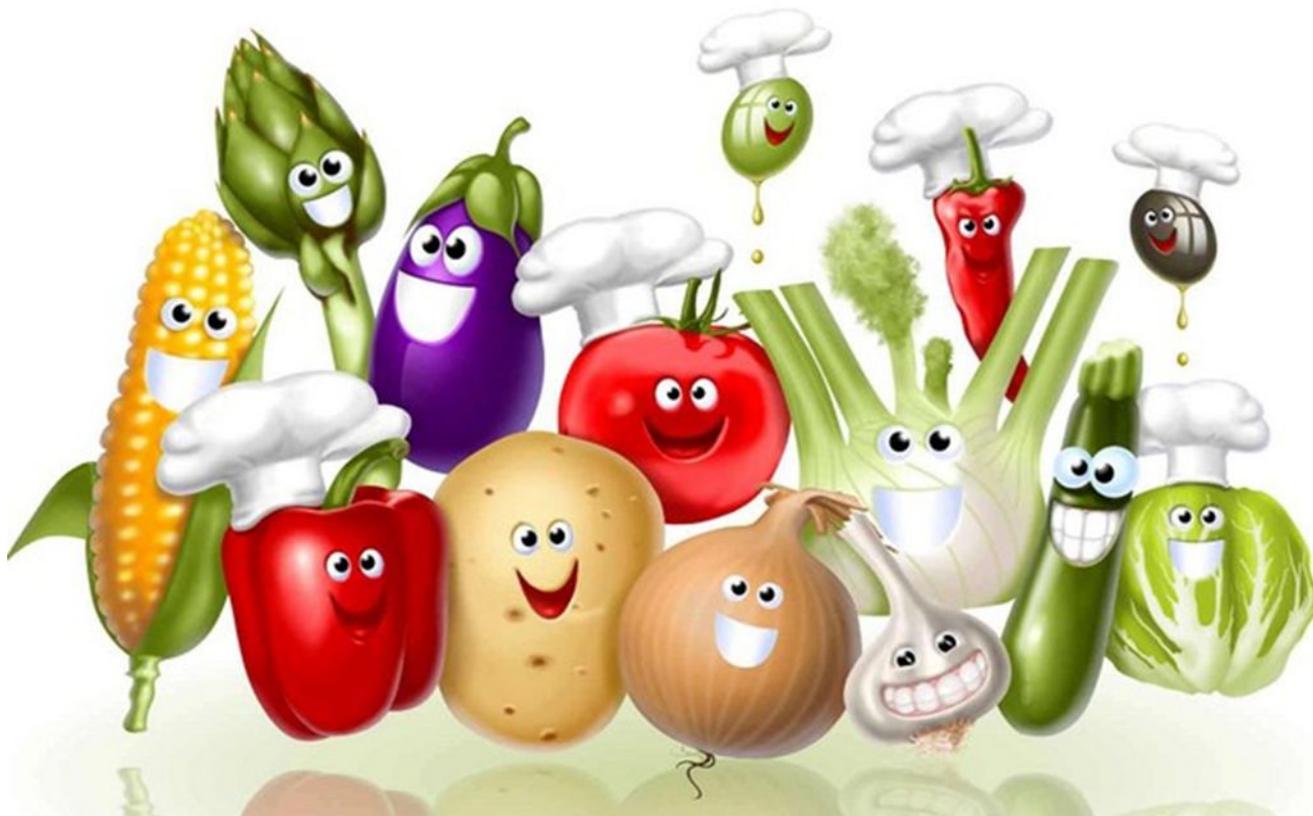


« ВИТАМИНЫ НА СТОЛЕ »»

ПОДГОТОВИЛА : РОГОЖИНА А.А.
ВОСПИТАТЕЛЬ МБДОУ 37
Г. САЛАВАТ

ВИТАМИНЫ - ПОМОЩНИКИ ЗДОРОВЬЯ



Что же такое ВИТАМИНЫ?



Витамины - это вещества, которые организм обязательно должен получать с пищей. Слово «витамины» образовано от латинского слова «вита», что в переводе означает «ЖИЗНЬ».



Название витамина	Значение для организма	Где содержится
А	Зрение, рост организма, хорошее состояние кожи и костей.	Молоко, масло, яйца, печень, , рыба, морковь, абрикосы, персики, свежая зелень.
В (несколько видов)	Помогает перерабатывать питательные вещества. Кровь, нервы, кожа.	Ржаной хлеб, дрожжи, печень, горох, бобы, мясо, яйца.
С	Кровеносные сосуды. Заживление ран. Защита от простуды.	Черная смородина, апельсины, лимоны, помидоры, клюква, лук, свежая зелень.
Д	Рост костей. Рост и хорошее состояние зубов.	Рыбий жир, молоко, масло, сыр, яйца. Солнечные лучи.
К	Свертывание крови	Свежая зелень, печень, лук, морская капуста

ЗАГАДКИ

Круглое, румяное, я расту на ветке.

Любят меня взрослые и маленькие детки.

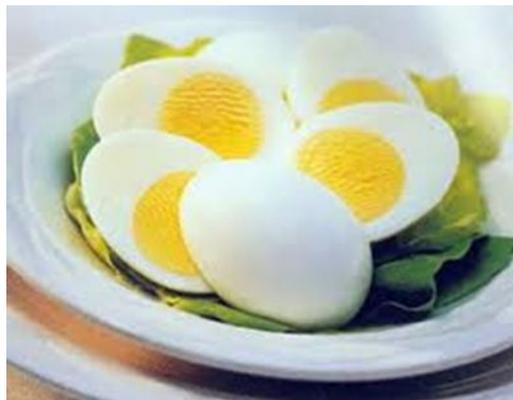


На плетне зеленый крюк, на крюке висит сундук
В сундуке пять ребят дружно рядышком сидят
Вдруг раскрылся сундук, все рассыпалось вокруг

Заставит плакать всех вокруг, Хоть он и не драчун, а ...



От него здоровье, сила, и румянец щек всегда
Белое, а не белила, жидкое, а не вода



Расколи лед - возьмешь серебро
Разрежь серебро- возьмешь золото

Отгадать легко и быстро, мягкий,
пышный и душистый. Он и черный он
и белый, а бывает подгорелый.



ПОЛЕЗНАЯ И ВРЕДНАЯ ЕДА



Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны
Кашу - утром, суп в обед
А на ужин винегрет

Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадкой подсластишь

То тогда наверняка,
Ваши спутники всегда
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит



А ты правильно питаешься?

ВИТАМИНЫ - ПОМОЩНИКИ ЗДОРОВЬЯ



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!



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 –

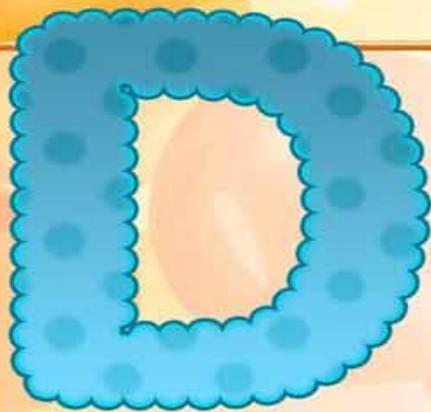
И не только по утрам.



ВИТАМИН

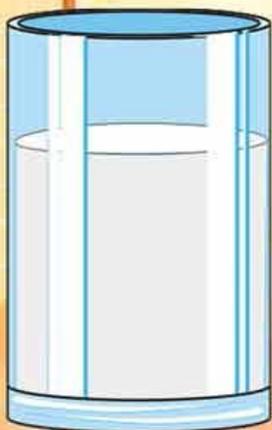
Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.





ВИТАМИН

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



КЕДРОВЫЕ
ОРЕХИ



СЕМЕНА
ПОДСОЛНЕЧНИКА



МИНДАЛЬ



ФИСТАШКИ



ОБЛЕПИХА

ВИТАМИН **E**



РЯБИНА



ГОРОХ



ПЕТРУШКА



КАПУСТА



ШИПОВНИК



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!