



ВИТАМИНЫ

НАШИ ЛУЧШИЕ
ДРУЗЬЯ

Подготовил: воспитатель группы № 10,
МБДОУ №103 «Аврора»
Смаилова Замира Ильязовна

Роль и значение витаминов

- ВИТАМИНЫ являются активными веществами, ежедневное употребление которых обуславливает слаженную работу всего организма.



Витамин



Это известный всем витамин С – один из самых полезных и необходимых витаминов.

Каждому из нас необходимо получать его с пищей

ежедневно.

Улучшает самочувствие и повышает иммунитет.



Витамин А

КАРОТИН

Витамин А можно получить из печени, сливочного масла, яичного белка, сыра, повысить запасы этого витамина в организме можно с помощью моркови, тыквы, томатов, яблок, облепихи, шиповника, рябины, петрушки и укропа.



РЫБА



ЯЙЦА

ПЕЧЕНЬ



МЯСО



БРОККОЛИ



СЫР



МОРКОВЬ

ВИТАМИН А

ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК



ТЫКВА



ПЕРЕЦ



КАРТОФЕЛЬ



АВОКАДО

Витамины группы В

ВИТАМИН В
ЕСТЬ В:



Без этого витамина защитные силы нашего организма будут снижаться. Этот витамин можно получить, если включить в свой рацион капусту, морковь, бобовые, картофель, сельдерей, грецкие орехи, овсяную и гречневую крупу, печень, почки, сердце, молоко и яичные желтки.



Витамин



Этот витамин можно получить только от ультрафиолетового излучения солнца, а также:



D



Игра «Полезные и вредные продукты»

Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.



Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипари



Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.



Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.



**Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся!**



Мастерим с детками из бумаги полезные овощи и фрукты!



Аппликация «Помидорчик»

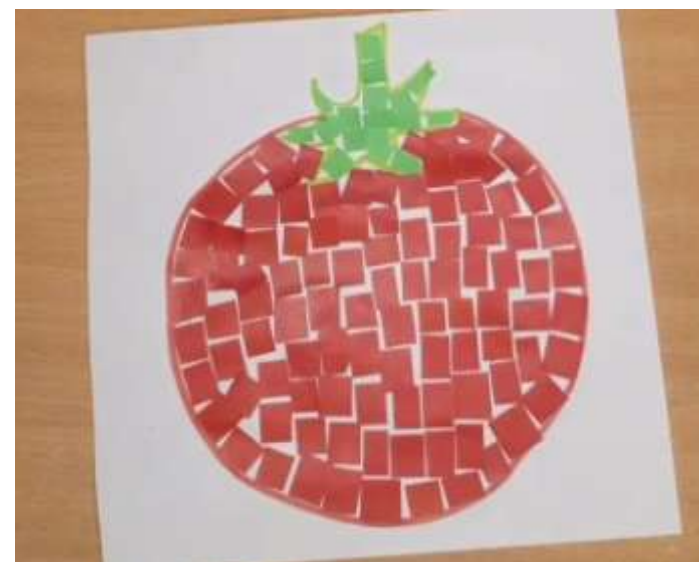
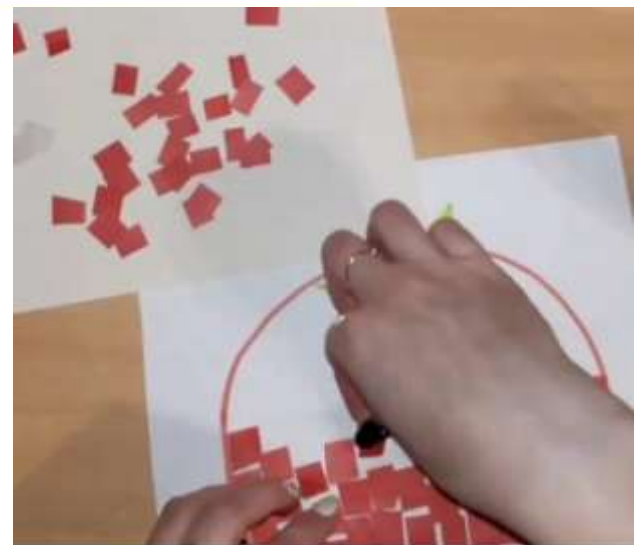
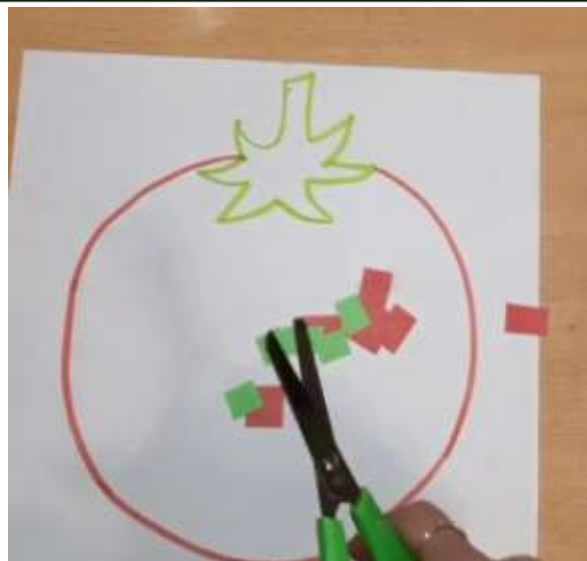
Отличный тренажёр для детских пальчиков!

Для поделки понадобится: белая и цветная бумага, маркеры, клей, ножницы.

1. Маркерами рисуем шаблон помидора на белой бумаге.

2. Ножницами вырезаем маленькие квадратики из красной и зелёной бумаги.

3. Квадратики клеим на шаблон.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Овощи и фрукты –

Важные продукты.

Кушайте, растите,

Сколько захотите.

Ешьте яблочки, морковку,

Чтобы сильным, ловким быть.

Петь, играть и заниматься

И здоровенькими быть!

Про болезни, кашель, насморк

Навсегда вам позабыть.

