

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

Чтобы, расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и вредные. В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах и фруктах – больше всего витаминов. Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А, В, С, Д.

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин В помогает хорошо работать нашему главному органу – сердцу. Его много в овощах и молоке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике, смородине.

Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и других продуктах. Очень полезно кушать кашу с мёдом, маслом. Так же витаминами богаты ягоды, мясо, рыба.

Игра «Полезные и вредные продукты»

Разложить в 2 корзинки полезные и вредные продукты.

Что вы любите есть на завтрак?

- Какие витамины вы знаете?

- Для чего нужны витамины?

Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда!

