

**УМЕЕМ ЛИ МЫ ПРАВИЛЬНО  
ПИТАТЬСЯ?**

**«Овощи, ягоды и  
фрукты – самые  
витаминные  
продукты!»**

# В ГОСТЯХ У ВИТАМИНОВ

- ▣ **Витамин А – это витамин роста.**
- ▣ **Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение.**
- ▣ **Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.**



**□ Витамин С прячется в  
чесноке, капусте,  
луке,  
во всех овощах,  
фруктах, ягодах.**



- ▣ **Витамин Д сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими.**
- ▣ **Его можно найти в молоке, рыбе, твороге.**
- ▣ **Загорая, мы тоже получаем витамин Д.**



# В ГОСТЯХ У ЗАГАДОК

- ▣ **Маленький, горький, луку брат.**
- ▣ **Щёки розовы, нос белый.  
В темноте сижу день целый.  
А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она.**



**\* Вверху зелено, внизу красно,  
В землю вросло.**

**\* Как на нашей грядке выросли  
загадки –**

**Сочные да крупные, вот такие  
круглые.**

**Летом зеленеют, к осени  
краснеют.**



**ПОИГРАЕМ  
«ВЕРШКИ И  
КОРЕШКИ»**



## **В гостях у доктора Айболита**

- При простуде надо пить чай с малиной.**
- От насморка полезен свекольный сок.**
- При кашле пьют настой редьки на меду.**



- От головной боли помогает избавиться капустный лист.
- Не заболеть гриппом помогают чеснок и лук.

