

# почему нужно есть много овощей и фруктов?



# Цели

- Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека

# здоровье

физические упражнения,

спорт



питание



гигиена



труд и отдых



свежий воздух



режим дня



# Какие слова спрятались?

Я	Б	Л	О	К	О	О	П	Р
К	А	И	Г	А	З	М	Э	Е
Г	Н	М	У	П	Е	О	С	В
Р	А	О	Р	У	К	Р	О	П
У	Н	Н	Е	С	И	К	Л	Е
Ш	Я	Ъ	Ц	Т	В	О	У	Р
А	С	Т	Е	А	И	В	К	Е
С	Л	И	В	А	Б	Ь	Л	Ц

Я	Б	Л	О	К	О	О	П	Р
К	А	И	Г	А	З	М	Э	Е
Г	Н	М	У	П	Е	О	С	В
Р	А	О	Р	У	К	Р	О	П
У	Н	Н	Е	С	И	К	Л	Е
Ш	Я	Ъ	Ц	Т	В	О	У	Р
А	С	Т	Е	А	И	В	К	Е
С	Л	И	В	А	Б	Ь	Л	Ц

# **«Вита» в переводе с латинского языка «ЖИЗНЬ»**

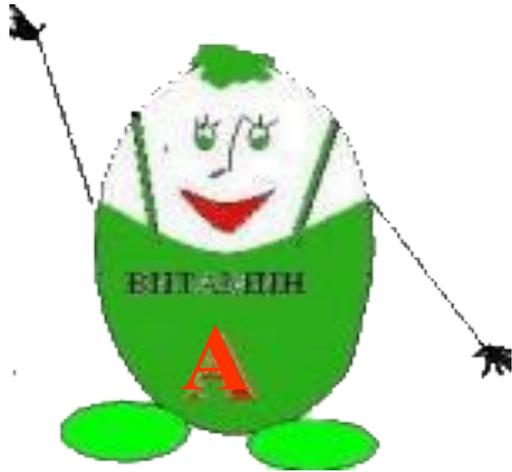
**Витамины – жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в некоторых случаях и различные заболевания.**

**Больше всего витаминов  
содержат  
овощи и фрукты**



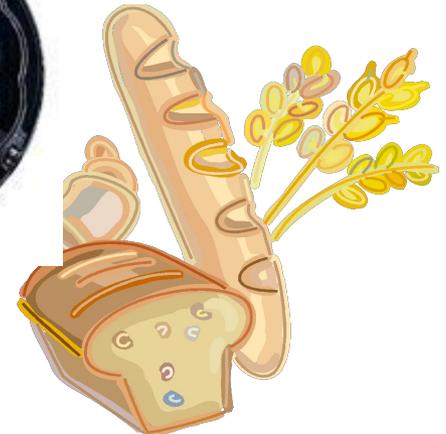
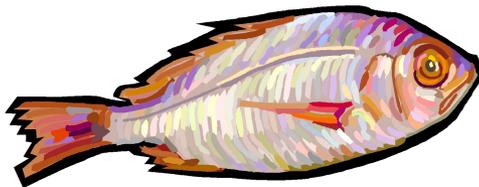
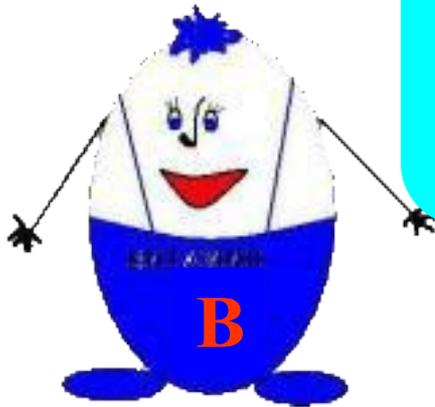
# Витамин А

Если вы хотите хорошо  
расти, хорошо видеть и  
иметь крепкие зубы, вам  
нужен я!



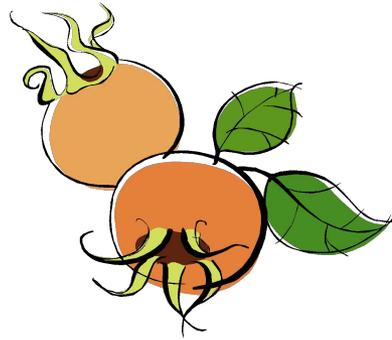
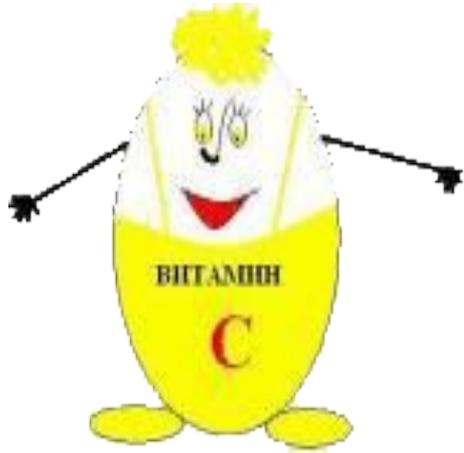
# Витамин В

Если вы хотите быть сильными,  
иметь хороший аппетит и не хотите  
огорчаться по пустякам, вам нужен  
я!



# Витамин С

Если вы хотите реже простужаться,  
быть бодрыми, быстрее  
выздоровливать при болезни, вам  
нужен я!

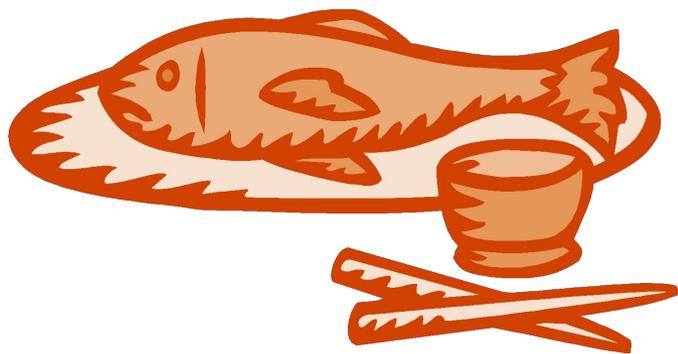


# Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей



Рыбий жир, печень трески

Витамин D образуется в  
коже под воздействием  
солнечных лучей



# физминутка

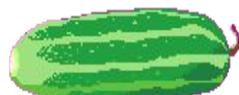
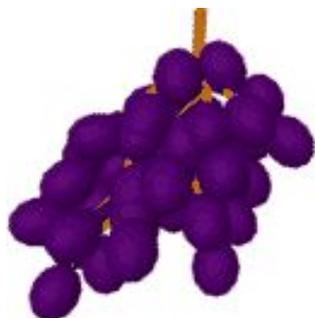
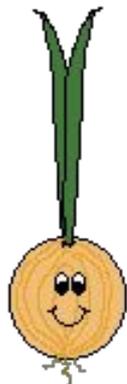
- Рано утром просыпайся,
- Себе, людям улыбайся,
- Ты зарядкой занимайся,
- Обливайся, вытирайся,
- Всегда правильно питайся,
- В школу смело собирайся.



«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть».



# Какие продукты полезно есть?



# Золотые правила питания:

- Главное – не переедайте. Ешьте в меру.
- Старайтесь употреблять в пищу полезные продукты, много овощей и фруктов.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Перед едой мойте руки с мылом.
- Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
- Во время еды не разговаривайте и не читайте.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

