



Здоровый образ жизни.

Полезные  
ВИТАМИНЫ , В  
ПОЛЕЗНЫХ  
продуктах.

Прусакова Р.Р.  
воспитатель средней  
«Б» группы  
МБДОУ №249  
г. Красноярск 2016 г.





**Цель:**  
формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

- Задачи:**
- познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека;
  - закреплять понятия «овоци», «фрукты», «ягоды», «продукты питания» пользе их употребления;
  - воспитывать стремление к здоровому образу жизни.



# Что такое витамины?

*Витамины — это органические соединения, разнообразные по своему химическому составу, которые имеют низкий уровень молекул. В переводе с латинского языка (vita - жизнь). Витамины необходимы всем живым организмам для поддержания здоровой жизнедеятельности. Они благотворно влияют на обмен веществ. Некоторые витамины уже существуют в организме животных и людей. Человек получает необходимые витамины как в пище, так и в лекарственных препаратах.*



# Правила здорового питания.

Фрукты, овощи на  
завтрак  
Очень детям нравятся.  
От здорового питания  
Щёчки аж румянятся  
Надо кушать много  
каши,  
Пить кефир и  
простоквашу,  
И не забывай про супчик,  
Будешь ты здоров,  
голубчик!



# Витамины!

## ВИТАМИН

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!

# A



# Витамины!



# Витамины!



# Витамины!





# Благодаря витаминам наш организм здоров!

## ВИТАМИНЫ





**Мы за здоровое**

**питание!**

