

# 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



**Больше всего витаминов  
содержат  
овощи и фрукты**



# Витамин А

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





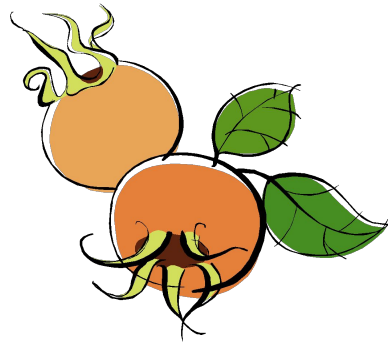
# Витамин В

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!

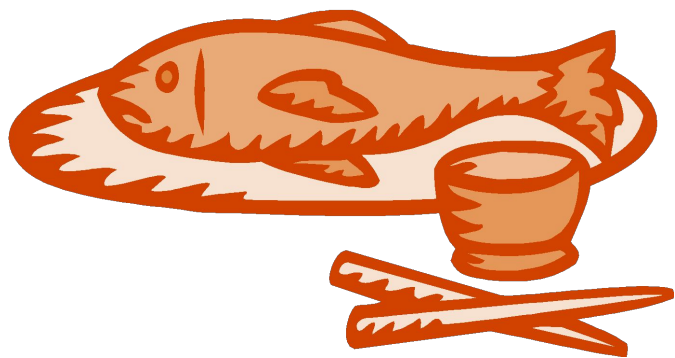


# Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей



Рыбий жир, печень трески

Витамин D образуется в  
коже под воздействием  
солнечных лучей



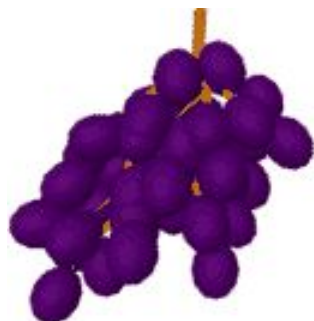
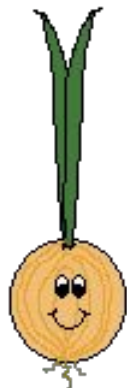


# физминутка

- Рано утром просыпайся,
- Себе, людям улыбайся,
- Ты зарядкой занимайся,
- Обливайся, вытирайся,
- Всегда правильно питайся,



# 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!

