

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ. ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Автор: воспитатель подготовительной
группы ГБДОУ №20 Василеостровского
района Санкт-Петербурга
Иванова Елена Владимировна.

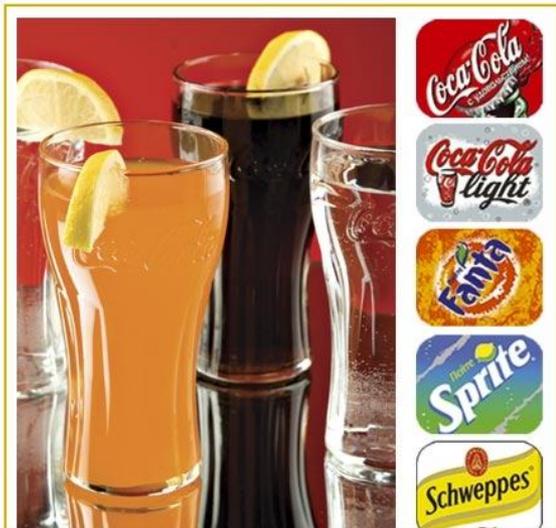


Цели и задачи.

- **ДАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТОМ, КАКИЕ ПРОДУКТЫ ВРЕДНЫЕ, А КАКИЕ ПОЛЕЗНЫЕ.**
- **КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПРИНОСЯТ ПОЛЬЗУ, КАКИЕ ВРЕД ДЛЯ ОРГАНИЗМА.**
- **ПОДВЕСТИ К ПОНИМАНИЮ, ЧТО НЕ ВСЕ ВКУСНОЕ ПОЛЕЗНО.**
- **УЧИТЬ ДЕТЕЙ ВЫБИРАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ.**
- **ПОЗНАКОМИТЬ ДЕТЕЙ С ВИТАМИНАМИ КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТСЯ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ, И ВАЖНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.**



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ДАЮТ ЧЕЛОВЕКУ.

- Энергию, хорошее настроение, здоровые зубы и крепкий иммунитет.



КАК ВЛИЯЮТ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ НА ОРГАНИЗМ !

- ⊙ Плохое пищеварение, ожирение, зависимость, бессонница, болезни кожи, плохие зубы, ослабленный иммунитет, снижение физической активности.



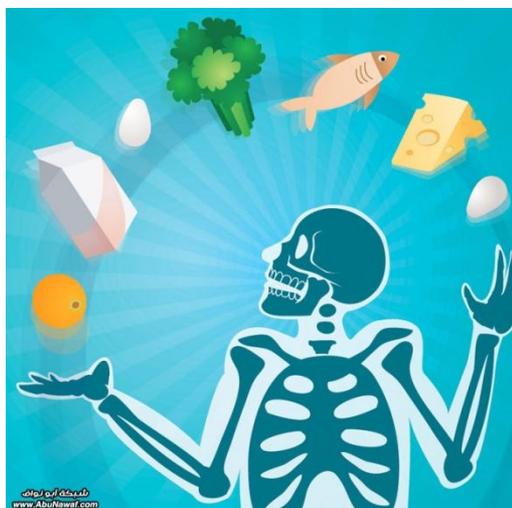
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



Правильная организация питания ребенка, предусматривает соблюдение режима приема пищи.



ВИТАМИНЫ ВЛИЯЮТ НА ВСЕ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА: ОНИ ВАЖНЫ ДЛЯ РАБОТЫ СЕРДЦА, ДЕЛАЮТ КРЕПКАМИ НАШИ КОСТИ, УЛУЧШАЮТ ЗРЕНИЕ, ПОМОГАЮТ БЫСТРЕЕ СПРАВИТЬСЯ С ПРОСТУДОЙ.



12.04.2014

ОВОЩИ ЯГОДЫ И ФРУКТЫ САМЫЕ ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ!



Орхидея
Миромыслие и вкус

ВИТАМИНЫ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИХ ОЧЕНЬ МНОГО, НО САМЫЕ ГЛАВНЫЕ - ЭТО ВИТАМИНЫ А, В, С, Д.



ВИТАМИНЫ

РОСТ	СИЛА	БОДРОСТЬ
ЗРЕНИЕ	АППЕТИТ	
КРЕПКИЕ ЗУБЫ	ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ	НЕТ ПРОСТУДЕ

ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ОБИЖАЮЩИМ МИРОМ 1-4 КЛ. Табл. 12 (24)

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

<p>ВИТАМИН А</p> <p>Расскажи Витамин А! Как полезен и дружел! И морковь и тыква, В масле и печени и салате. Сырны яйца — и поджаренный Бурый или в масле жареный! Тыквами печенью простее, Другое будет полезно есть. Кто жует морковь сырую Или салат из морковки съест!</p>	<p>ВИТАМИН В</p> <p>Рыба, хлеб изюм и сыр, Масло, пшено и овсянка, Лук репчатый, курдюк, гречка — Все для Вит. группы В полезно! И в печени ливерной, И в дрожжах есть много! Очень важно соблюдать Систему дробничества питания! Черный хлеб полезен нам И не только по традиции!</p>
<p>ВИТАМИН С</p> <p>Зеленочку или сорель, В масле льняное заливное, И в сливочном в кивином, В апельсинах и в лимоне, И в землянике и в малине! Это интересно и полезно! Тыквами печенью простее, Другое будет полезно есть. Кто жует морковь сырую Или салат из морковки съест!</p>	<p>ВИТАМИН Д</p> <p>Я — полезный витамин, Вит. группы, называемый! Кто употребит рыбу жир, Ягод омега или Гербалайт! Слив рыбий жир полезен, Сливками творогом и кефиром! Есть в масле и в масле, В масле в сыре, в масле!</p>



ОТСУТСТВИЕ ИЛИ НЕДОСТАТОК В ПИЩЕ ВИТАМИНОВ
ПРИВОДИТ К ТЯЖЕЛЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.
ПРАВИЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ЗАЛОГ
ВАШЕГО КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ, ЧТОБЫ ЧЕЛОВЕК МОГ
ЖИТЬ, УЧИТЬСЯ И РАБОТАТЬ, А ЕГО ОРГАНИЗМ
РАСТИ И РАЗВИВАТЬСЯ.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

