

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.





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 искусство

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



ВИТАМИНЫ

РОСТ ЗРЕНИЕ КРЕПКИЕ ЗУБЫ	СИЛА АППЕТИТ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ	БОДРОСТЬ НЕТ ПРОСТУДЕ

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

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

<p>ВИТАМИН А</p> <p>Расскажи Витя не так, Как лежал и дружил! И картошки и помидки, В каше и пюре, и салате. Сырые яйца – и поджаренный Бурый или блонд жареный! Улитки и червяки простят, Другие будут только жутки. Кто жрет морковку сырую Или салат из морковки свежей!</p>	<p>ВИТАМИН В</p> <p>Рыба, хлеб, яйцо и сыр, Масло, пшено и овсянка, Пюре, каша, супчик, сметана – Все для Вити совсем полезно! И в супе лежал и Молоко пилось от мамы! Очень важно соблюдать Систему питания полезную. Черный хлеб, макароны белые И не забывать про укроп!</p>
<p>ВИТАМИН С</p> <p>Зеленочку ты сорвала, В каше, масле, варенье, И в супе, пюре и в каше, В салатике, жареном и в супе, И в каше, пюре и в каше, В салатике и варенье! От простуды и кашля Полностью избавит. Али и другие овощи полезны, Желтые и оранжевые плоды!</p>	<p>ВИТАМИН Д</p> <p>Я – полезный витамин, Вит. D, рыба, творожок! Кто жарит рыбу, сметану, Ягод оладки или Гурьевский! Слив рыбий жир полезный, Сладкая вата или булочки! 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.

