

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**



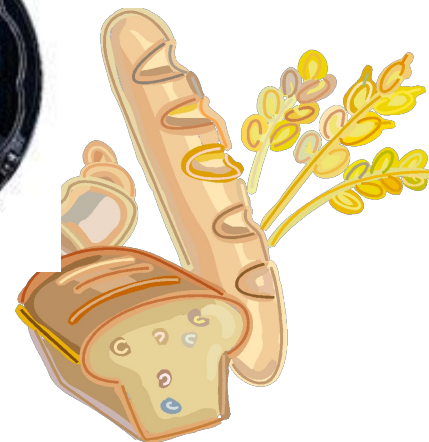
Витамин А

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



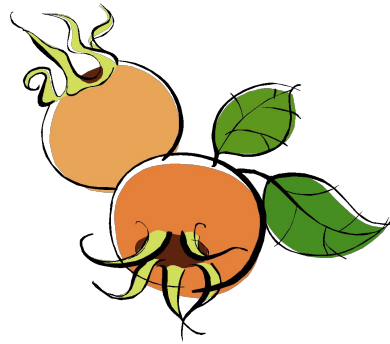
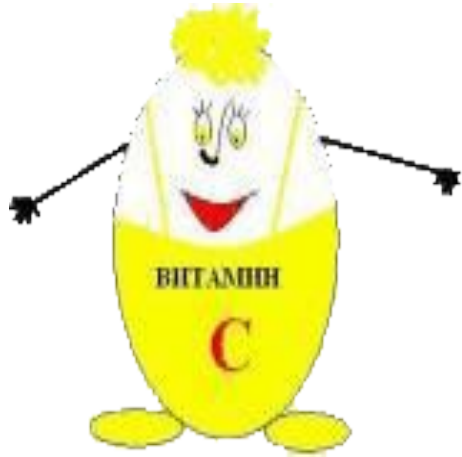
Витамин В

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!**

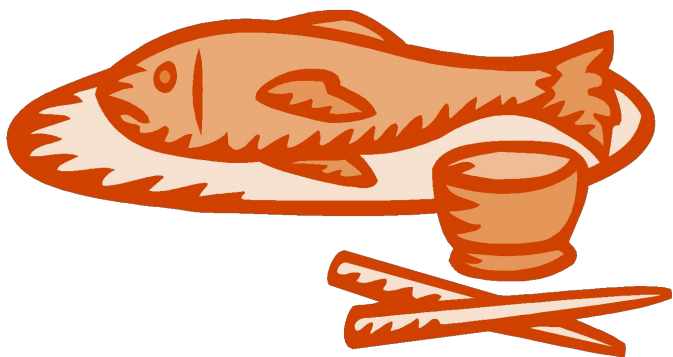


Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей



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!

