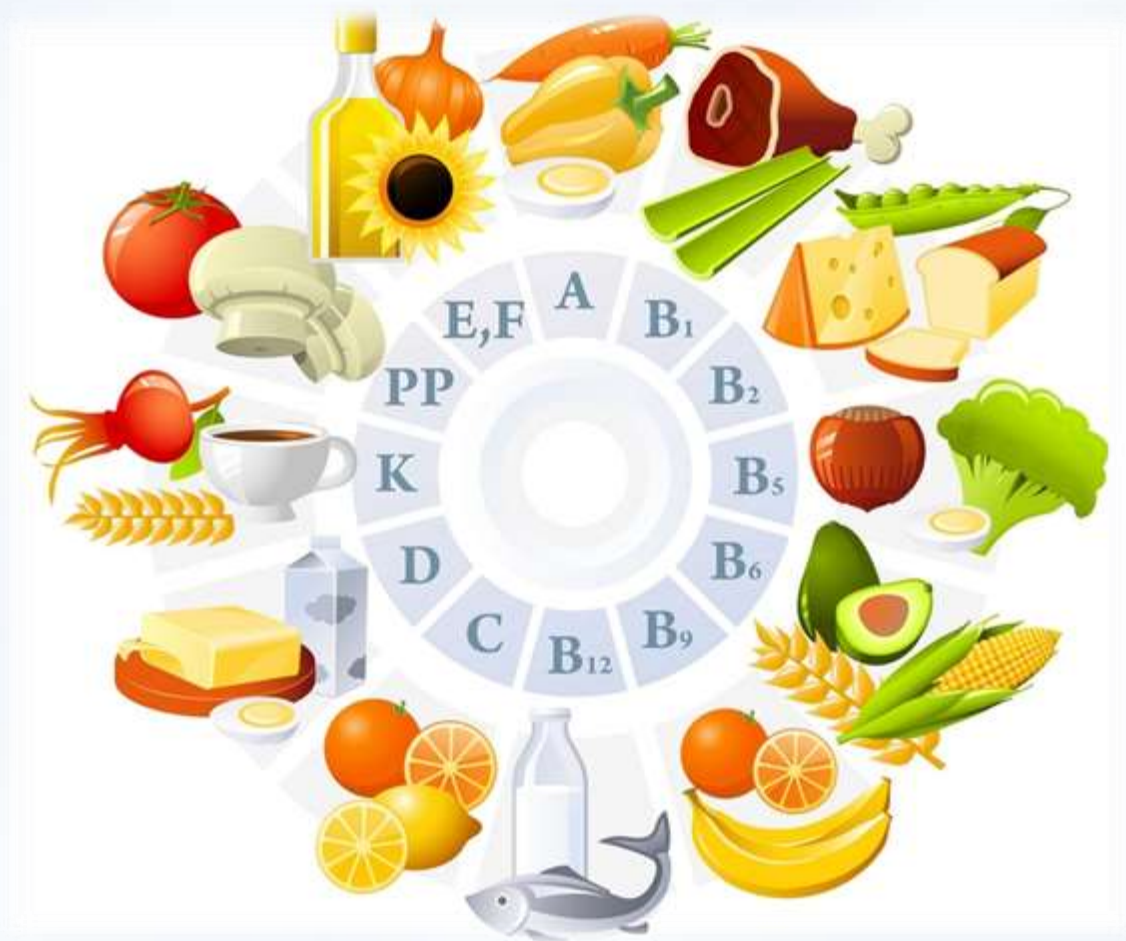


# Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»



*Подготовили воспитатели  
подготовительной группы «Светлячки»  
Слукина Н.А. Шушкова Ю.С.*

Цель: продолжать знакомить детей с пользой витаминов.

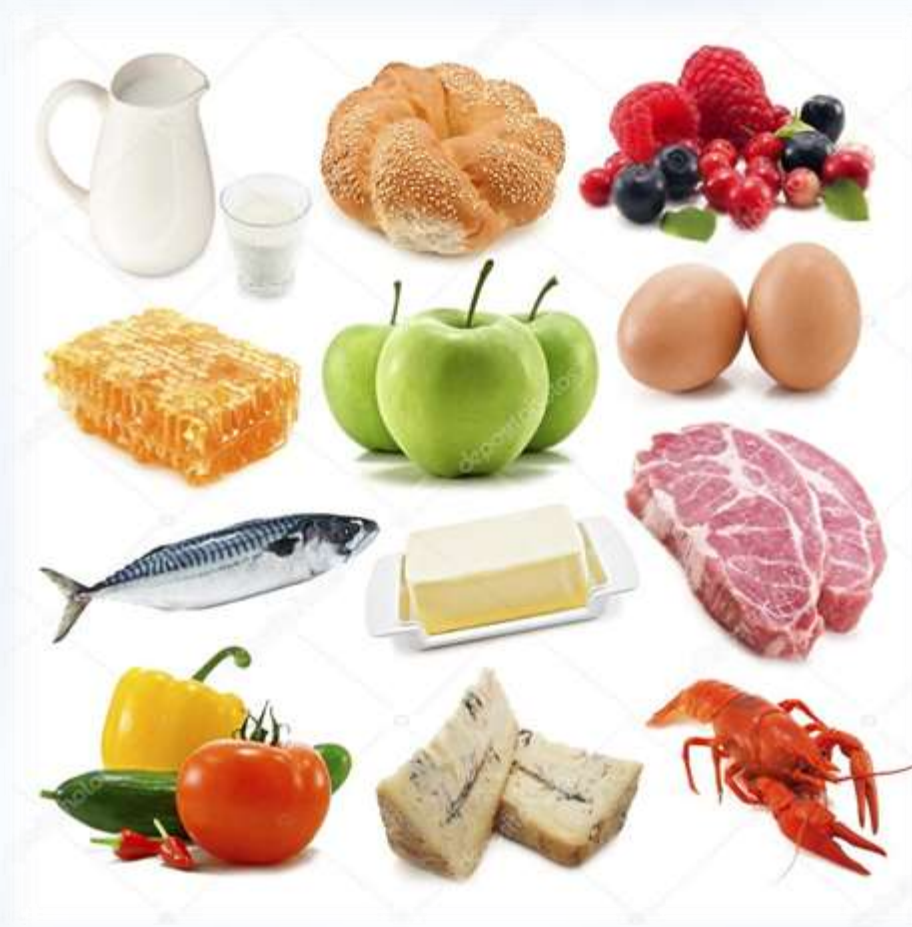


- А вы, ребята, пробовали витамины?  
- Витамины бывают не только в таблетках.



- А в каких продуктах есть витамины?

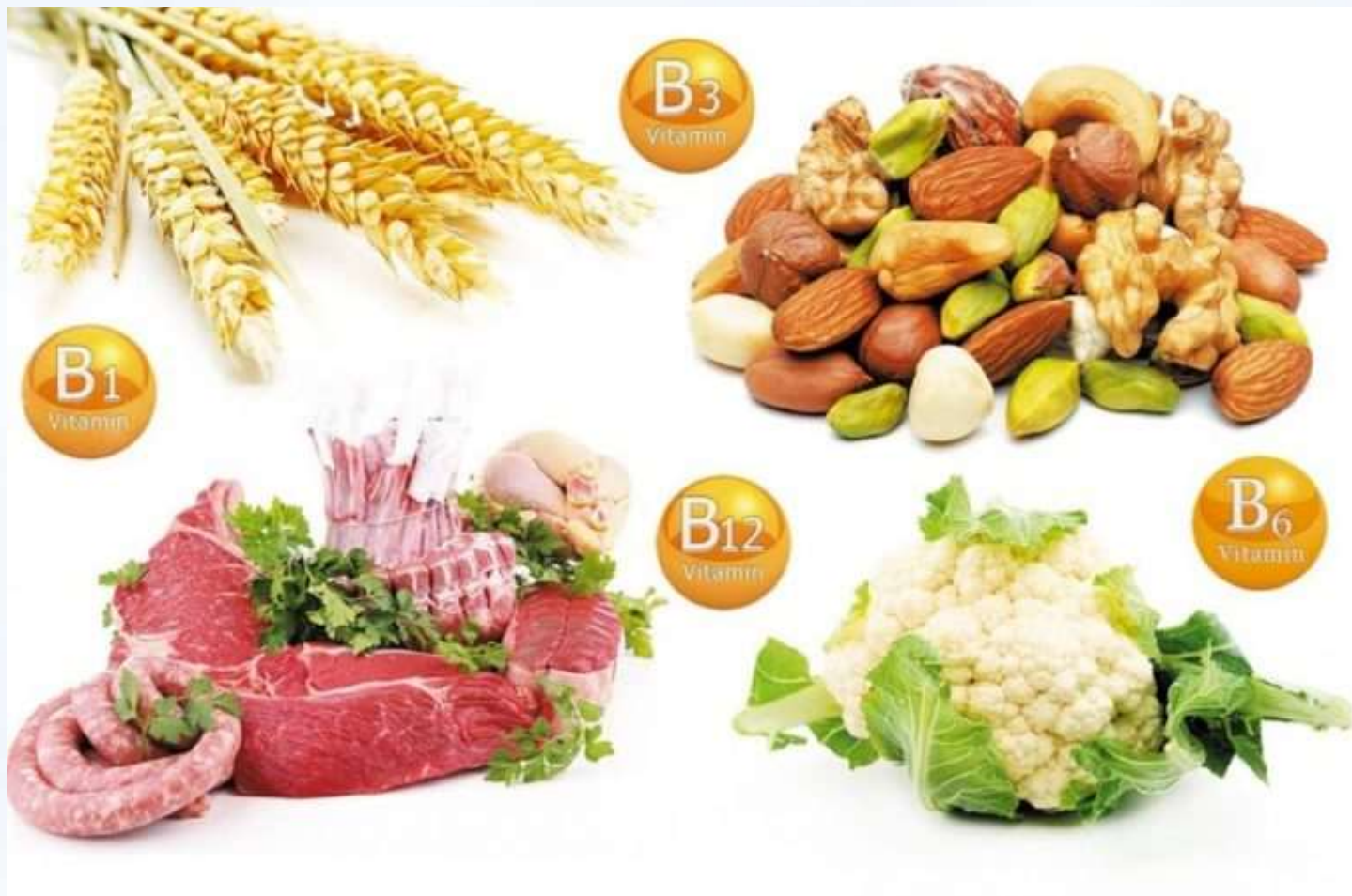
Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.  
Сегодня мы вспомним, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.



Витамин А - морковь, рыба, сладкий  
перец, яйца, петрушка.  
Важно для зрения



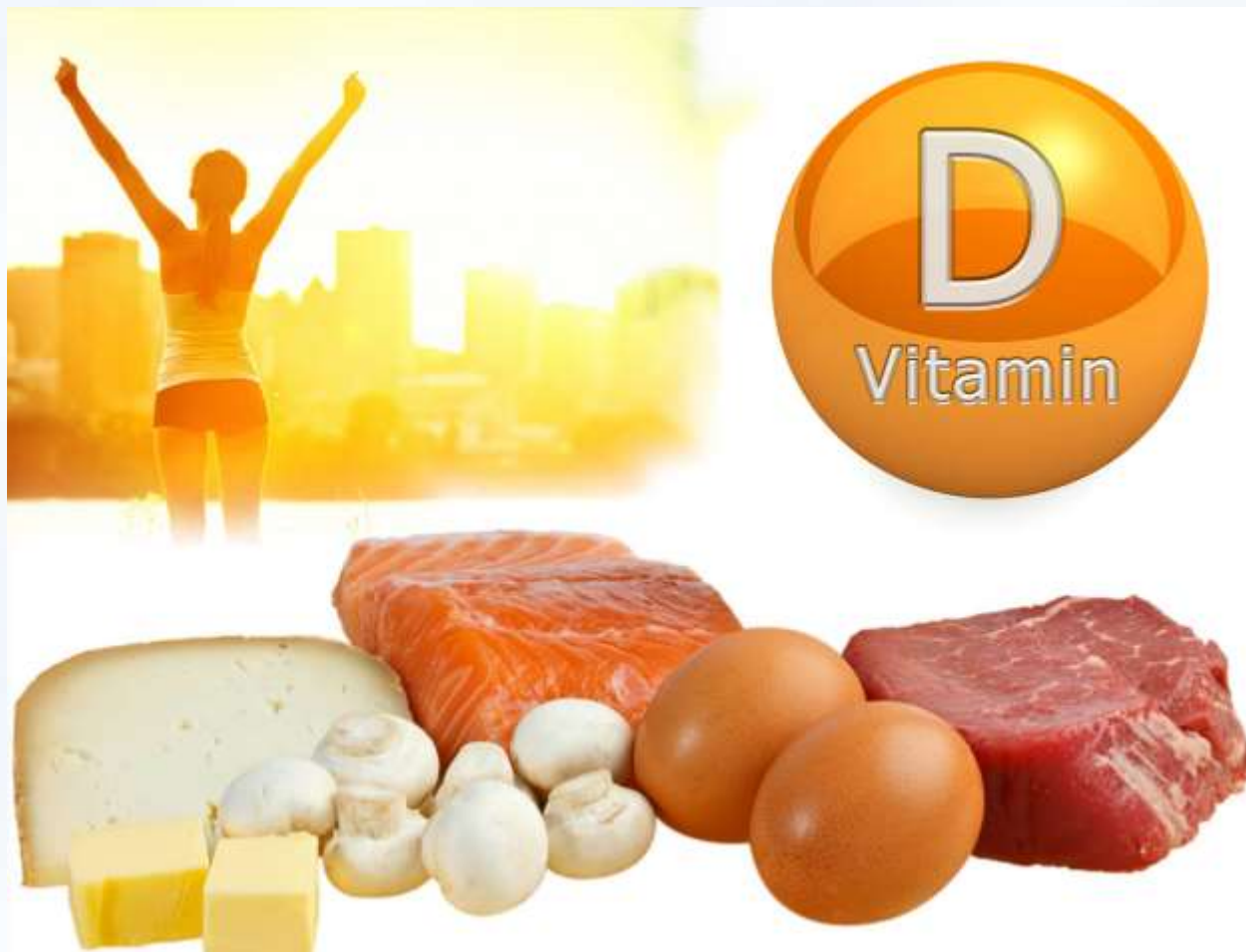
Витамин В - мясо, молоко, орехи,  
хлеб, курица, горох (для сердца)



Витамин С - цитрусовые, капуста,  
лук, редис, смородина (от простуды)



# Витамин Д - солнце, рыбий жир (для костей)





**Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.**



Приготовление витаминного салата



# Приготовление витаминного салата



# Игра «Четвертый лишний»





Спасибо за внимание !