

Рациональное питание детей дошкольного возраста

«Витамины А, В, С»



Сегодня мы познакомимся с витаминами А, В, С и D и в каких продуктах их можно найти?



ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



Где находится витамин А?



В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи —
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам —
И не только по утрам.



Где находится Витамин В?



ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь –
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Где находится Витамин С ?

С



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



**Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.**



Игра «Четвертый лишний»



Игра «Четвертый лишний»

