

# «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!!!»





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



Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

Сейчас мы познакомимся, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны



**Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы,  
вам нужен Витамин**



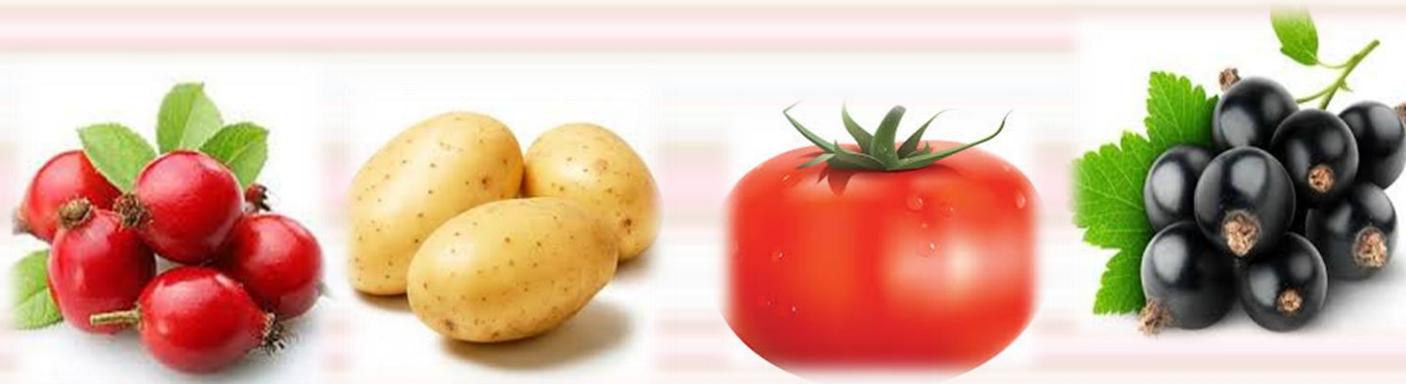
**Укрепляет зрение, способствует росту,  
оздоравливает кожу**

**Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите  
огорчаться по пустякам, вам нужен Витамин**



**Улучшает сон, влияет на настроение, ускоряет заживление ран**

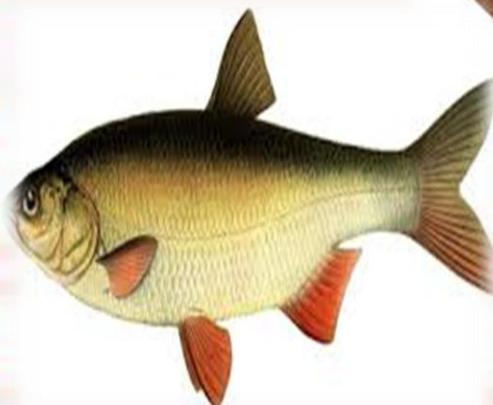
**Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее  
выздоравливать при болезни, вам нужен Витамин**



**Повышает сопротивляемость к инфекциям, укрепляет кровеносные сосуды,  
поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости**

## Солнечный витамин

Если ты хочешь иметь крепкие кости, хорошую кожу, красивые зубы,  
тебе нужен Витамин



Обязательно гуляй на свежем воздухе!

Принимай солнечные ванны!

# Игра «Четвертый лишний»



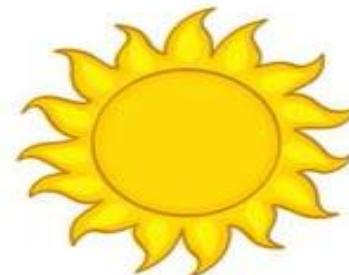
# Игра «Четвертый лишний»



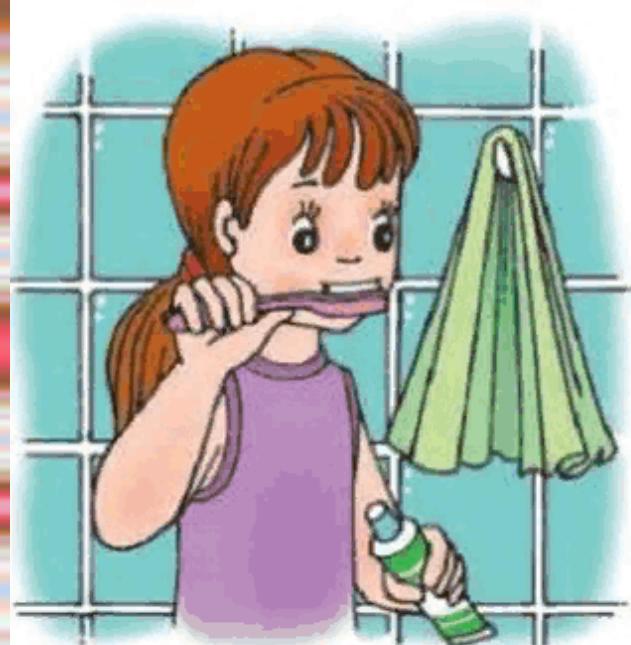


# Распорядок дня









**Ребята, соблюдайте эти простые правила:**

- ешьте здоровые, полезные продукты;**
- употребляйте овощи, фрукты, ягоды;**
- соблюдайте режим дня и режим питания;**
- чаще гуляйте на свежем воздухе;**
- занимайтесь физкультурой, больше двигайтесь;**
- соблюдайте личную гигиену.**



**И будете здоровы!!!**