

Польза витаминов. Для чего они нужны человеку.



Подготовили воспитатели
подготовительной группы
«Незабудка»:
Барыбина М.В.
Лощенко Н.И.

Задачи:

- дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма
 - познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D»;
- закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых они содержатся.



Витамины – (от лат. *vita* – «жизнь»), вещества, необходимые организму для нормальной жизнедеятельности



Витамин



ВИТАМИН



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



- Витамин А необходим для зрения.
- Главным источником витамина А являются морковь, листья салата, капуста, зелёные части растений, печень, рыба морская, яичный желток, кисломолочные продукты.

Витамин



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.*

- Витамин В1 Регулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, способствует заживлению ран, улучшает обмен веществ в тканях мозга.
- Витамин В1 защищает от морской болезни и укачивания. Его называют «витамином оптимизма».
- Основным источником витамина В1 являются: фасоль, отруби, орехи (арахис, лесные, грецкие), дрожжи, хлеб из муки грубого помола, цельные зёрна овсяной крупы и пшеница.

Витамин



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.*



- Витамин С Антиоксидант. Поддерживает в хорошем состоянии кожу, зубы, кости. Укрепляет иммунитет, выводит из организма яды, очень важен для кроветворения.
- Самый известный источник витамина С – цитрусовые. Витамин С также содержится в плодах шиповника, овощах зелёного цвета, чёрной смородине, цветной капусте, помидорах, картофеле.

Стихи о витаминах

Друзья Витамины

- Чтоб расти и развиваться,
Нужно правильно питаться.
Всухомятку не таскать,
Витамины потреблять!
Сыр на завтрак нужно кушать —
Витамина А заряд!
Бутерброд намажем маслом —
В1 получим сразу.
Молоко нам нужно пить,
С витаминами дружить!
Мясо, рыбу и яйцо
Станем кушать непременно!
И орешки будем грызть,
Чтоб белком нам запастись!
Буду дети развиваться,
Если правильно питаться!

- Витамины нам полезны,
Это точно знаю.
Только их не из таблеток
Я употребляю.
Получаю их из пищи
Вкусной и полезной.
Где же прячутся они?
Очень интересно.
Объясняет мама мне
Они прячутся везде.
Ты из фруктов, овощей,
Получай их поскорей.



Загадки

Круглый с оранжевой кожей,
На мяч схожий,
Внутри его не пусто,
А сочно и вкусно... (Апельсин)
(Витамин С)

Эта загадочка проста
Плод похож на апельсин.
Только меньше, потому что это...
(Мандарин)
(Витамин С)



Он похож на апельсин,
Тоже яркий, ароматный,
Минус лишь всего один —
Кислый сильно, потому что он...
(Лимон)
(Витамин С)

Сидит рыжая девица в темнице,
А коса на улице.
Любят ее взрослые и детки.
А зовется она ... (Морковь).
(Витамин А)



Мне для грусти нет причин.
Я с улыбкой на лице,
Потому что принимаю
Витамины... (А, В, С)



Зелёный полосатый шар,
С начинкой красной, словно жар,
Лежит на грядке, будто груз,
Скажите, что это. (Арбуз)
(Витамин В)



ПОМПАЙКА



Путешествие

к здоровью

СТАРТ

ФИНИШ



Игра полезное вредное



*Спасибо за
внимание!*