**Слайд 1**

«Витамины – друзья здоровья». Воспитатель ВКК Партина Вера Владимировна МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №5 «Светлячок» Арамильский городской округ.

**Слайд 2**

Вам интересно узнать, что такое витамины? Слово «витамины» образовано от латинского слова «вита», что в переводе означает «жизнь». Витамины - это вещества, которые организм обязательно должен получать с пищей.

**Слайд 3**

Витамин А содержится в молоке, сливочном масле, яйцах, печени, рыбе, моркови, абрикосах, персиках и свежей зелени. Витамин А влияет на правильное развитие зрения, роста организма, хорошего состояния кожи и костей.

Витамин В имеет несколько подвидов. Он содержится в ржаном хлебе, дрожжах, печени, горохе, бобах, в мясе и яйцах. Витамин В помогает перерабатывать питательные вещества. Он является строительным материалом крови, нервов и кожи.

Витамин С содержится в чёрной смородине, апельсинах и лимонах, помидорах, клюкве, в луке и свежей зелени. Витамин С помогает кровеносным сосудам, заживляет раны, защищает от простуды.

Витамин D содержится в рыбьем жире, молоке, масле, сыре и яйцах. А также в природном источнике тепла и света – в солнечных лучах. Витамин D способствует росту костей, росту зубов и их хорошему состоянию.

Витамин К содержится в свежей зелени, печени, луке, ламинарии - морской капусте. Этот витамин способствует свёртыванию крови.

**Слайд 4**

Загадки

Круглое, румяное, я расту на ветке. Любят меня взрослые и маленькие детки. (яблоко)

Заставит плакать всех вокруг, хоть он и не драчун, а ... (лук)

На плетне зеленый крюк, на крюке висит сундук.

В сундуке по пять ребят дружно рядышком сидят.

Вдруг раскрылся сундук, все рассыпались вокруг. (зелёный горошек)

**Слайд 5**

Загадки

От него здоровье, сила, и румянец щек всегда.

Белое, а не белила, жидкое, а не вода. (молоко)

Расколи лёд – возьмешь серебро. Разрежь серебро - возьмешь золото. (яйца)

Отгадать легко и быстро, мягкий, пышный и душистый.

Он и чёрный он и белый, а бывает подгорелый. (хлеб)

**Слайд 6**

Посмотрите, какие аппетитные и вкусные продукты, но если их употреблять в большом количестве, они наносят вред организму. Это Кока-Кола и другие газированные напитки, чипсы, картофель фри и гамбургеры, хот-доги, торты и пирожные. Жевательную резинку нельзя долго жевать, а тем более проглатывать. Майонез и кетчуп нужно добавлять к пище в небольшом количестве. Колбаса также не является основным источником питания.

**Слайд 7**

Очень полезны для нашего организма натуральные соки, разные орехи, свежие ягоды, фрукты и сухофрукты, тушеные и свежие овощи, отварное и тушеное мясо, мёд, а также молоко, сыр, творог и яйца.

**Слайд 8**

Надо кушать помидоры, фрукты, овощи, лимоны.

Кашу – утром, суп в обед. А на ужин винегрет.

Ну, а если свой обед начнешь ты с конфет,

Жвачкой импортной закусишь, шоколадкой подсластишь,

То тогда наверняка, ваши спутники всегда –

Близорукость, бледный вид и неважный аппетит.

**Слайд 9**

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен Витамин С. Он повышает сопротивляемость к инфекциям, укрепляет кровеносные сосуды, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости.

**Слайд 10**

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Витамин А. Он укрепляет зрение, способствует росту и оздоравливает кожу.

**Слайд 11**

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен Витамин В. Он улучшает сон, влияет на настроение и ускоряет заживление ран.

**Слайд 12**

Этот витамин ещё называют «солнечный». Витамин D необходим, если ты хочешь иметь крепкие кости, хорошую кожу, красивые и здоровые зубы. Обязательно гуляй на свежем воздухе! Принимай солнечные ванны, но избегай солнечных ожогов и перегрева.

**Слайд 13**

Если вы хотите защитить свою кожу, иметь хорошую кровь, крепкие кости, то вам нужен Витамин К. Он предотвращает внутренние кровотечения и кровоизлияния, ускоряет заживление ран, усиливает сокращения мышц и обеспечивает организм энергией.

**Слайд 14**

Давайте познакомимся с пирамидой здорового питания. На первом месте находятся такие продукты, как зерновые, фрукты и овощи – которые должны составлять основу ежедневного рациона. На втором месте стоят все молочные продукты, рыба и мясо, бобовые и различные орехи. Все эти продукты необходимо употреблять в пищу несколько раз в день. И завершают пирамиду жиры и масла, сахар и соль, сладкие кондитерские изделия – все эти продукты необходимо употреблять в ограниченном порядке.

**Слайд 15**

Дорогие ребята, запомните и всегда выполняйте эти правила:

Соблюдайте личную гигиену, режим дня и режим питания, занимайтесь физкультурой, больше двигайтесь, ешьте здоровые и полезные продукты, употребляйте свежие ягоды, фрукты и овощи.

Желаем вам расти здоровыми и счастливыми!