

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

**Цель:** расширять знания о пользе витаминов, закрепить знания о полезных и вредных продуктах. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Материал:** картинки – хлеб, молоко, овощи, фрукты, конфеты, чипсы, лимонад.

### Ход беседы:

- Чтобы, расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и вредные. В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах и фруктах – больше всего витаминов. Витаминов очень много, но главные из них – это витамины **А, В, С, D**.

Витамин **А** очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин **В** помогает хорошо работать нашему главному органу – сердцу. Его много в овощах и молоке.

Витамин **С** укрепляет весь организм, делает человека здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике, смородине.

Витамин **Д** укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

- Что вы любите есть на завтрак?
- Какие витамины вы знаете?
- Для чего нужны витамины?
- Назовите продукты, полезные для здоровья?
- Какие продукты вредные для детей?

**Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.**