

МБДОУ №6
«Василек»



Овощи и фрукты - полезные



МБДОУ №6
«Василек»

Воспитатель средней
группы
Орехова Татьяна
Николаевна

Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя
резкий,
Горький вкус имеет он...
Обжигает Не лимон.
(Лук)

Как на грядке под листок
Закатился чурбачок -
Зеленец удаленький,
Вкусный овощ
маленький.
(Огурец)

Огородная краля
Скрылась в подвале,
Ярко-жёлтая на цвет,
А коса-то, как букет.
(Морковь)

Зелёная толстуха
Надела уйму юбок.
Стоит как балерина,
Из листьев пелерина.
(Капуста)

1. При недостатке витаминов в организме возникают авитаминозы - резкое истощение запасов витаминов и гиповитаминозы, а также их недостаток может являться причиной снижения иммунитета и общей вялости.

2. Полноценное и регулярное снабжение организма необходимыми витаминами, минеральными, биологически активными веществами - является важнейшим условием поддержания здоровья, работоспособности и активного долголетия человека.

3. Для того, чтобы витамины могли выполнять свои важные функции, участвуя во всех жизненных процессах, связанных с нормальным обменом веществ, они должны в достаточном количестве поступать в организм, с ежедневно потребляемой нами пищей.

4. Правильно питаться - употреблять в пищу овощи, ягоды и фрукты - необходимо для полноценной жизни и для правильного образа жизни.



**Если хочешь
быть здоров—**

Правильно питайся

Позабудь про докторов

Живи и улыбайся!

