



**МКУК «ШАБЕЛЬСКАЯ СЕЛЬСКАЯ БИБЛИОТЕКА»  
ШАБЕЛЬСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ  
ЩЕРБИНОВСКОГО РАЙОНА**



**«ПУТЕШЕСТВИЕ  
В СТРАНУ ВИТАМИНИЮ»  
Игра-путешествие**





**Дорогие ребята, я предлагаю вам отправиться  
вместе со мной в путешествие.**

**А куда мы отправимся, вы узнаете  
из стихотворения.**

**Витаминная страна  
Вся чудес она полна-  
Витамины здесь живут,  
Всех нас в гости к себе ждут.**

*- Совершенно верно, это волшебная страна Витаминия.*



**- Ребята! Наш организм устроен так, что для полноценного здорового существования ему необходимо питание.**

**Питание- это то, что мы с вами едим каждый день.**

**А что вы любите есть больше всего?**

**Как вы думаете, все продукты, которые мы любим есть, полезны для нас?**

**- В чем различие вкусной и полезной пищи?**

**- В продуктах есть очень важные вещества, которые называются витаминами.**



# ВИТАМИНЫ

Для нормальной жизни и правильного функционирования нашего организма необходимо, чтобы в пище содержались различные витамины.

- А какие витамины вы знаете?

Самые полезные и известные витамины - это А,В,С,Д.

- А что такое витамины и зачем они нужны нашему организму?



**Витамины – вещества, необходимые для здоровья. Они содержатся в продуктах растительного и животного происхождения.**

- Ребята, какие вы знаете продукты, которые нам дают растения? (фрукты, овощи, орехи, ягоды)
- А какие продукты человек получает от животных? (мясо, яйца, масло, сыр, рыбу)
- Каждый вид продуктов полезен по - своему и содержат разные витамины.
- Самые главные витамины это **А, В, С и D** - взрослые придумали обозначать эти витамины латинскими буквами **А, В, С, D**.



# ВИТАМИН – А

Витамин А играет важную роль в формировании костей и зубов.

Витамин А - нужен для зрения, еще его называют «витамином роста».

- А знаете ли вы, в каком продукте больше всего содержится витамина А?

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



# ВИТАМИН

# А

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



В каких же овощах и фруктах  
содержится этот полезный  
Витамин?

**Отгадайте мои загадки и узнаете.**

Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.  
(Морковь)



Семьдесят одежек  
и все без застежек  
(Капуста)



Золотая голова - велика, тяжела.  
Золотая голова - отдохнуть  
прилегла.  
Голова велика, только шея тонка.  
(Тыква)





# ВИТАМИН- В

**Витамин В улучшает зрение, снимает усталость с глаз, помогает работе сердца.**

**Он и нервы нам подлечит,  
И сердечко укрепит,  
И мозги он нам зарядит,  
И повысит аппетит.**

**Вот какой важный этот витамин!**

**- А знаете ли вы, в каком продукте больше всего содержится витамина В?**

**Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.**



# Загадки-отгадки от ВИТАМИНА - В

Желтая лампочка висит.  
Скушать нам ее велит.  
( Груша )



Красная мышка  
С белым хвостом  
В норке сидит  
Под зеленым листом.  
(Редиска)



Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают.  
(банан)



# ВИТАМИН - С

Апельсины и другие фрукты содержат много витамина С, помогающего не болеть и быстрее выздоравливать. При отсутствии этого витамина расшатываются и выпадают зубы и ослабевают кости.

- А знаете ли вы, в каком продукте больше всего содержится витамина С?

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



# Загадки-отгадки от ВИТАМИНА - С

Желтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Но на вкус кислейший он,  
А зовут его ... (лимон)



Далеко на юге где-то  
Он растет зимой и летом.  
Удивит собою нас  
Толстокожий ... (ананас)



Отгадать не очень просто -  
Вот такой я фруктик знаю -  
Речь идет не о кокосе,  
Не о груше, не о сливе, -  
Птица есть еще такая,  
Называют так же - ... (киви)



# ВИТАМИН - D

Давайте познакомимся с витамином D.

- А знаете ли вы, в каком продукте больше всего содержится витамина D? *(В рыбе, рыбьем жире и др.)*

Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный, надо пить.

Он спасает от болезней,  
Без болезней лучше жить.



Витамин D укрепляет наш скелет - делает кости крепкими, помогает укрепить зубы, в нем очень много фосфора.



# Загадки - отгадки от ВИТАМИНА - Д

Ты весь мир обогреваешь,  
Ты усталости не знаешь,  
Улыбаешься в оконце,  
И зовут тебя все... (солнце)



Землю пробуравил,  
Корешок оставил,  
Сам на свет явился,  
Шапочкой прикрылся  
(гриб)



Блещет в речке чистой  
Спинкой серебристой.  
(рыба)



- Но кроме этих витаминов существуют и другие. Их еще очень много.
- **Это витамин Е, например, и витамин Р, и витамин К.**
- Витамины бывают натуральные и искусственные.
- **Чем они отличаются?**
- **Натуральные витамины содержатся в натуральных продуктах, а искусственные – в таблетках.**
- **Как вы думаете, какие витамины наиболее полезны для организма: натуральные или искусственные?**
- **(Ответы детей: витамины полезны натуральные, они находятся в натуральных и растительных продуктах.)**



**Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания.**

**Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.**

**Чтоб здоровым, сильным быть,**

**Надо овощи любить**

**Все без исключения.**

**В этом нет сомнения!**

**В каждом польза есть и вкус,**

**И решить я не берусь:**

**Кто из вас вкуснее,**

**Кто из вас нужнее!**

**Ешьте больше овощей – Будете вы здоровей!**





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!  
Будут дети развиваться,  
Если правильно питаться!



- Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужны ЧТО?

*(Дети: "Витамины!")*





**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

*Подготовила библиотекарь Приходько О.Н.  
МКУК «Шабельская сельская библиотека»*