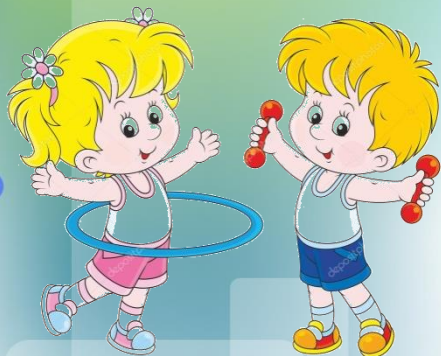


ПОМНИТЕ:

Физическое здоровье – сокровище, которое дано каждому человеку. Его сохранить помогает здоровый образ жизни, правильное питание, физические нагрузки.



АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ВИТАМИН А

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



ВИТАМИН С

Земляничку ты сорвешь
В ягоде меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН В

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 D

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №27»

Мы за ЗДОРОВЫЙ образ ЖИЗНИ!



Памятка для детей и родителей

Составила: Грикина О.Ю.
воспитатель

Снежинск

Дорогие ребята и уважаемые взрослые!
Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Разучите добрые советы о здоровье:

Здоровым быть здорово!

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья -
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать -
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня - лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



Будьте здоровы!