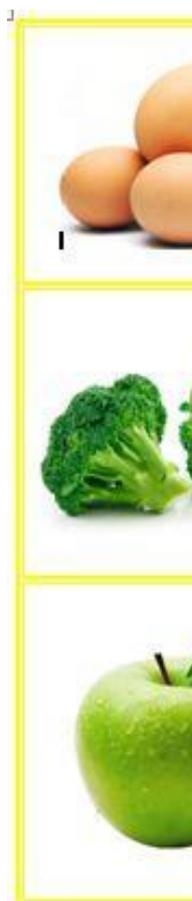




1. Где найти витамин А.



ЯЙЦА	ПЕЧЕНЬ	ВИШНЯ	МОРКОВЬ
БРОККОЛИ	А	ТЫКВА	
			

2. Где найти витамин В1.



3. Где найти витамин B2.



4. где найти витамин В 6.

<b>ЯЙЦА</b>	<b>ПЕЧЕНЬ</b>	<b>РЫБА</b>
-------------	---------------	-------------

ПЕЧЕНЬ		ДЫНЯ	
БРОККОЛИ	В <sub>6</sub>		БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ
МОЛОКО	ЯЙЦА	МОРКОВЬ	

5 . Где найти витамин Д.

6 . Где найти витамин Е.



**ЯЙЦА**

**ПЕЧЕНЬ**

**МОРКОВЬ**

**ПОДСОЛНЕЧНОЕ  
МАСЛО**

**БРОККОЛИ**

**ПЕТРУШКА**

**ГРЕЦКИЙ ОРЕХ**

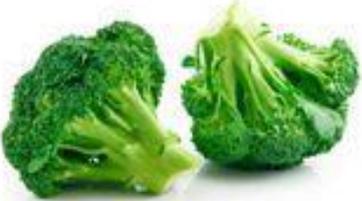
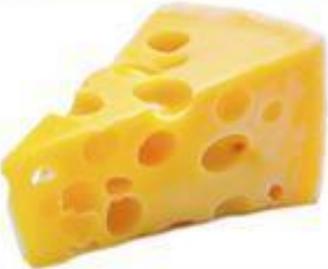
**ШИПОВНИК**

7 . Где найти витамин С.

		
		
		
<p><b>ПОМИДОР</b></p>	<p><b>ВИШНЯ</b></p>	<p><b>ЗЕЛЕНОЕ ЯБЛОКО</b></p>
<p><b>ЛИМОН</b></p>	<p><b>БРОККОЛИ</b></p>	<p><b>ШИПОВНИК</b></p>
<p><b>ПЕТРУШКА</b></p>	<p><b>БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ</b></p>	









# ЛОТО

## «Где живут витамины?»



**Раздаточный материал:** карты, в центре которых указаны названия витаминов, карточки с изображением продуктов, контрольные карты.

**Контроль ошибок:** с помощью контрольных карт.

**Варианты игры:**

**1. «Овощ, фрукт в свою корзинку, где живёт его витаминка»**

(Предложить ребенку разложить овощи, фрукты в соответствии с витаминами, которые в них содержатся. Тот, кому удастся быстрее всех правильно закрыть все клеточки, выиграет.

**2. Классификация "Овощи -фрукты"**

(Предложить детям разложить фрукты, овощи по разным картам).

**3. Что лишнее?**

(Разложить на карточке картинки с продуктами и предложить ребёнку убрать лишний предмет).

**4. «Отгадай загадку-найди отгадку»**

(Дети отгадывают загадки и выкладывают витамин-отгадку)

## 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!



## 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

# С

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



## ВИТАМИН

# D

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



# Витамин Е

Замедляет процесс старения клеток, улучшает питание клеток, укрепляет стенки кровеносных сосудов

Содержится в растительных маслах, хлебе, крупах, овощах, фруктах, орехах



## Витамин

В  
1

Участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга. При недостатке - заболевание Бери-бери (поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей)



Содержится:  
в орехах,  
апельсинах,  
хлебе  
грубого  
помола,  
мясе птицы,  
зелени.



Т  
И  
А  
М  
И  
Н



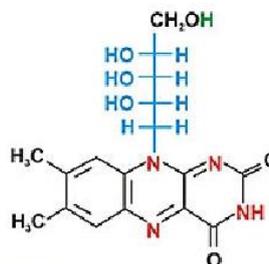
## Витамин

# B2

Регулирует обмен веществ, участвует в кроветворении, снижает усталость глаз, облегчает поглощение кислорода клетками.

При недостатке - слабость, снижение аппетита, воспаление слизистых оболочек, нарушение функций зрения.

Рибофлавин



Содержится:  
в мясе,  
молочных продуктах,  
зеленых овощах,  
зерновых и бобовых  
культурах.

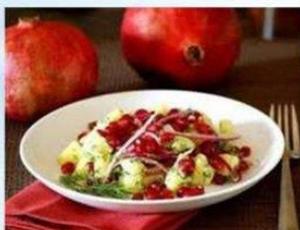


## Витамин B6

От витамина B6 зависит уровень гемоглобина в крови



Основные пищевые источники витамина B<sub>6</sub> - печень, кура, почки, мясо, фасоль, чеснок перец красный сладкий, гранат .



ЛОТО  
«Где живут витамины?»

A white board with a grid. At the top, there are several colorful circles containing letters: A, B, C, D, E, K, H, B1, B2, B6, B12, P, Mg, Ca, Fe, Zn, Cu, Se, Na, Mn, K. Below the title, there are illustrations of various fruits and vegetables.

Контрольные карты  
для игры №1 (лото)

КАРТОФЕЛЬ

РЫБА

МОЛОКО

ЯЙЦА

D

A white card with a grid. The top row contains the words 'КАРТОФЕЛЬ' (potatoes) and 'РЫБА' (fish). The bottom row contains 'МОЛОКО' (milk) and 'ЯЙЦА' (eggs). In the center of the grid is a large letter 'D'. There are small illustrations of potatoes, fish, milk, and eggs.

A white card with a grid, similar to the one on the left, but with different food items and a different letter in the center.

Игра №4  
(картинки, витамины-ответы)

A white board with a grid. At the top, there are several colorful circles containing letters: A, B, C, D, E, K, H, B1, B2, B6, B12, P, Mg, Ca, Fe, Zn, Cu, Se, Na, Mn, K. Below the title, there are illustrations of various fruits and vegetables.