**Витаминная страна, вся чудес она полна**

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 2**

Здравствуйте ребята. Сегодня мы будем говорить о витаминах, о том, в каких продуктах они содержатся и зачем они нам нужны.

   Витаминная страна,

   Вся чудес она полна –

   Витамины здесь живут,

   Всех нас в гости к себе ждут.

   Без витаминов нам нельзя,

   Ни туда и ни сюда,

   Мы здоровье сбережём

   В путешествие пойдём!

**Ведущий 2**

**Слайд 3**

Витамины - это вещества, содержащиеся в некоторых продуктах, которые очень полезны для роста и развития ребенка.

Если мы будем употреблять пищу где очень мало витаминов, то организм не сможет справиться с многими болезнями. Мы станем вялыми, слабыми и грустными.

**Слайд 4 (Видео 1)**

**Ведущий 1**

А что же обозначает слово «витамин»? Свое название витамины получили от латинского слова «вита» – жизнь, то есть они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как и у чело­века, у каждого витамина есть свое имя. Витамины обозначаются буквами латинского алфавита.

**Ведущий 2**

**Слайд 5**

Ребята, витамины содержатся в разных продуктах питания и очень помогают развитию нашего организма.

Маленькие, как пылинки,
Есть на свете витаминки.
Знают взрослые и дети
Как нужны малютки эти.
Надо все любить продукты
Мясо, овощи и фрукты.
Витаминов много есть,
Их количество не счесть.

**Ведущий 1**

**Слайд 6**

А какие витамины вы знаете? *(Ответы детей)*

Да, вы совершенно правы. Самые полезные и известные витамины – это А, В, С, D, Е.

   Витаминов много - всех не перечесть,

   Но самые главные среди них есть.

   Без них не может организм существовать,

   Учиться, работать и отдыхать.

   В различных продуктах - от рыбы до малины,

   Для жизни важнейшие есть витамины.

**Ведущий 2**

**Слайд 7**

Итак, познакомимся с витаминами.

Витамин А.
Расскажу вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я в моркови и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастёшь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок!

**Ведущий 1**

**Слайд 8**

Витамин А полезен для зрения и роста, поддержания иммунитета. А ёще витамин А нужен, чтобы иметь крепкие зубы. Витамин А содержится в овощах и фруктах желтого и оранжевого цвета.

Отгадывая загадки, вы будете узнавать, в каких продуктах питания содержится витамин А.

**Ведущий 2**

**Слайд 9**

Красный спрятан корешок

Сверху виден лишь вершок,

А подцепишь ловко

И в руках ... (морковка).

Лоскуток на лоскутке –
Зелёные заплатки… (капуста)

**Слайд 10**

Разломился тесный домик
На две половинки,
И посыпались оттуда
Бусинки-дробинки.
Бусинки зелёные,
Сладкие, ядрёные. (горох)

Росли на грядке зелёные ветки,
А на них красные детки. (помидоры)

**Слайд 11**

Посмотрите, в каких продуктах находится витамин А. В  яблоках, абрикосах, тыкве молоке, сливочном масле.

**Ведущий 1**

**Слайд 12**

Следующий, 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.
Чёрный хлеб полезен нам –
И не только по утрам!

**Ведущий 2**

**Слайд 13**

Витамин В способствует улучшению пищеварения, хорошей работе сердца. Когда его нет или мало в организме, человек плохо спит. Витамины группы В очень важны для работы головного мозга и всего организма. А ещё витамин В помогает стать сильными, иметь хороший аппетит.

**Ведущий 1**

**Слайд 14**

Сейчас я загадаю вам загадки, а вы отгадайте, где содержится витамин В.

Вот горит костер нам ярко,

Сядем рядом - очень жарко.

А потух огонь немножко -

Всласть печеная ... (картошка)

Хоть я и сахарной зовусь,
Но от дождей я не размокла.
Крупна, кругла, сладка на вкус.
Узнали вы? Я… (свёкла )

**Слайд 15**

Снаружи красна,

Внутри бела,

На голове хохолок –

Зеленый лесок (редиска)

Кто его раздевает,

Слезы проливает (лук)

**Ведущий 2**

**Слайд 16**

Молодцы, правильно, а еще этот витамин есть в различных крупах, в яблоках, мясе, капусте, горохе, моркови, пшенице, рисе и многих других продуктах.

**Ведущий 1**

**Слайд 17**

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

**Ведущий 2**

**Слайд 18**

Витамин C укрепляет организм, помогает бороться с простудой, делает человека более здоровым. А если человек все-таки простудится, то с помощью его можно быстрее поправиться.

**Ведущий 1**

**Слайд 19**

Послушайте загадки о продуктах, в которых содержится витамин С.

Там на грядке вырос куст,

Слышно только хруст, да хруст.

В щах, в солянке густо -

Это я ... (капуста).

Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели. (лук)

**Слайд 20**

Он бывает, дети, разный –
Желтый, зеленый и красный.
То он жгучий, то он сладкий,
Надо знать его повадки.
А на кухне – глава специй!
Угадали? Это (перец)

В шкурке желтой,

Кислый он,

Называется …(лимон)

**Ведущий 2**

**Слайд 21**

Посмотрите, в каких продуктах содержится витамин С. В апельсинах, баклажанах, смородине, дыне, персике, лимоне, абрикосе, и многих других фруктах и овощах.

**Ведущий 1**

**Слайд 22**

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

**Ведущий 2**

**Слайд 23**

**Витамин D** делает наши ноги и руки крепкими, особенно этот витамин нужен детям для роста организма, укрепления костей и зубов. Мы получаем много витамина D когда летом загораем на солнце. Если организму не хватает витамина D, кости становятся мягкими и искривляются.

**Слайд 24**

Загадка о продуктах, содержащих витамин D.

Жидкое, но не вода

Белое, но не снег... (молоко).

Блещет в речке чистой
Спинкой серебристой (рыба)

Водит за собой цыплят,

Словно няня в детский сад (курица)

**Слайд 25**

Посмотрите, в каких еще продуктах содержится витамин D. Много витамина D в сливочном масле, яйцах, свежей зелени, твороге.

**Ведущий 1**

**Слайд 26**

**Витамин Е**– против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным.

**Слайд 2**

В каких же продуктах содержится витамин Е? Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата, помидоры шиповник, капуста.

А теперь давайте посмотрим мультфильм о пользе витаминов. **Слайд 28** **(Видео 2)**

**Ведущий 1**

**Слайд 29**

Пейте все томатный сок,

Кушайте морковку!

Все ребята будете

Крепкими и ловкими

Грипп, ангину, скарлатину -

Все прогонят витамины!

**Ведущий 2**

**Слайд 30**

Отгадав загадки, вы узнаете, какие еще продукты полезны для нашего организма и

содержат витамины:

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок

Тот кто пьет фруктовый (сок)

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (хлеб)

Я расти быстрее стану.

Если буду есть (сметану)

Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко)

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капусты свежей (щи)

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд

из различной (крупы)

Ждем обеденного часа –

Будет жареное (мясо)

За окном зима иль лето

На второе нам – (котлета)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты)

**Ведущий 1**

**Слайд 31**

**Игра «Вершки и корешки».**

А сейчас мы поиграем в игру, которая называется «Вершки и корешки».

Все вы знаете ребята, что у одних овощей можно употреблять в пищу, верхнюю часть то есть вершки. А у других, нижнюю часть, то есть корешки, которые находятся в земле. Итак, я вам называю овощ, а вы говорите вершки это, или корешки.

Картофель,

перец,

капуста,

морковь,

помидор,

свекла,

огурец,

репа,

тыква,

редиска,

кабачок.

**Ведущий 2**

**Слайд 32**

Ешьте овощи и фрукты –
Это лучшие продукты.
Нас спасут от всех болезней.
Нет вкусней их и полезней.
Подружитесь с овощами,
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.

Значит нужно это съесть.

**Ведущий 1**

**Слайд 33**

Ребята теперь, когда вы знаете, какие бывают витамины, в каких продуктах они содержатся, я уверена, что каждый из вас будет заботиться о своём здоровье, вести здоровый образ жизни и обязательно расскажет об этом своим друзьям и знакомым.

**Слайд 34**

Спасибо за внимание, и до новых встреч.

Витаминная страна, вся чудес она полна : сценарий / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова. – Кисловодск, 2022. – 7 с.