

# Витамины нам нужны - для здоровья всем важны

Лето-это не только прекрасное, теплое время года, а также это время, когда можно вдоволь насладиться разнообразием различных ягод, фруктов и овощей. Мы с ребятами из группы «Мультяшки» попробовали разобраться, что же такого полезного скрывается в овощах и фруктах.

Вместе с ребятами мы вспомнили, какие витамины могут содержаться в тех или иных продуктах, а также мы посмотрели познавательный мультфильм: «Фиксики. Витамины». После чего мы побеседовали о еде и о том, какая еда полезна нашему организму, а какая нет. После этого мы с ребятами сделали памятку «Полезные и вредные продукты». А на обед мы приготовили свой витаминный салат из овощей.

