**Творческое выступление детей группы № 12 «Комарик»:**

Дети входят в группу, здороваются с гостями, садятся на стульчики, поставленные полукругом.

**Воспитатель**: Дайте-ка, я на вас посмотрю, все здоровы, в хорошем настроении, улыбаетесь. Наверное, хорошо покушали?

**Воспитатель**: Ребята, скажите мне, что надо кушать, чтобы расти большими и здоровыми?

### Воспитатель: Ребята, а чем полезны продукты? (В них есть витамины)

**Воспитатель**: Какие витамины вы знаете? (А, В, С, Д, Е)

     Ребенок:                От простуды и ангины  
                                     Вам помогут витамины  
                                     В овощах живут и фруктах  
                                     И во многих есть продуктах  
                                     А кто летом в огород пойдёт  
                                     Витамин и там найдёт!

**Воспитатель**: А какой витамин называется “витамином роста”?

“Витамин А – “витамин роста”.  
Его больше всего в морковке,   
Есть и в тыкве, абрикосах,  
В персиках, в арбузе тоже.

Его много в молоке и в яичном желтке”

**Воспитатель**: А что вы знаете о витамине Д?

“Творог, печень, яйца, сыр  
Укрепляют организм.  
Укрепляет наш скелет друг детей – витамин Д”.

**Воспитатель**: В каких продуктах есть витамин В?

“Горох, кофе, шоколад  
Витамином В богат.  
Мясо, яйца, хлеб, орех  
Дают энергию для всех!”

**Воспитатель**: А какой витамин самый вкусный?

“Витамин С – он самый вкусный  
В апельсинах, яблоках и капусте.  
А больше всех в шиповнике.  
Он поможет быть здоровым и красивым, и весёлым!”

**Воспитатель**: Какой ещё витамин полезен детям?

“Ешьте больше каши разной,  
сваренной на молоке.  
Там есть нужный детям   
Полезный витамин Е!”  
Вот сколько всего мы знаем

**Воспитатель: Прослушав эти стихи мы можем сказать в каких продуктах содержаться витамины А,В,С,Д.**

### А теперь проверим знания родителей. У нас 5 столов. Раздаю модели витаминов А, В, С, Д, Е родителям. По 1 модели на каждый стол. И карточки продуктов питания. Нужно определить в каких продуктах содержится этот витамин.

А – морковь, тыква, помидор, персик, арбуз, дыня.

В – мясо, яйца, горох, бобы, шоколад, хлеб, орехи.

С – шиповник, апельсин, лимон, яблоко, груша, лук.

Д – молоко, творог, масло, печень, рыба.

Е – гречка, рис, кукуруза, грецкий орех, молоко.

**Витамин А** содержится в продуктах питания : свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

**Витамин В** – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

**Витамин С** – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

**Витамин Д** – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.

**Воспитатель:** - Вот и управились с витаминами.