**Ешьте овощи и фрукты!**

Ешьте овощи и фрукты-
Это лучшие продукты.
Вас 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 есть!

 Полноценное разнообразное питание- верный путь к здоровью и долголетию. Витамины в таком питании занимают почетное место. Овощи и фрукты – источники витаминов, минералов и клетчатки. Именно таким питанием дети получают все необходимые вещества для полноценного роста и развития. Несомненно, рациональное питание – это есть лучшие витамины для детей.

 В младшей группе «Колокольчики» с целью формирования представлений детей о здоровом питании, о необходимости употребления в пищу овощей и фруктов, проводятся беседы, дидактические игры «Овощи и фрукты», «Лото» и др.

 «Свежие овощи и фрукты – витаминные продукты. Чтоб здоровым сильным быть , надо овощи любить» - это девиз здорового образа жизни детей группы «Колокольчики».