

«ВИТАМИНЫ Я ЛЮБЛЮ -
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ Я ХОЧУ!»»









**ВИТАМИНЫ —
НАШИ ДРУЗЬЯ!**

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p>ВИТАМИН А</p>	<p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, ногтей и другим тканевым структурам организма повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания повышению иммунитета 	 <p>Яйцо, Масло, Папайя, Морковь, Молоко, Печень, Кале</p>
<p>ВИТАМИН В₁</p>	<p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> регуляции мышечной активности нервно-мышечной связи нормальной работе сердца нормальной работе печени, нервной системы и почек 	 <p>Горох, Мясо, Картофель, Семена подсолнечника, Молоко, Зерно</p>
<p>ВИТАМИН В₂</p>	<p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> общему здоровью, энергии и быстрой регенерации тканей нормальной работе нервной системы кардиорегуляции дыхания здоровью кожных заболеваний 	 <p>Зеленый горошек, Орехи, Рыба, Сыр, Семена подсолнечника, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В</p>	<p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальной работе нервной системы регуляции энергии регуляции работы печени 	 <p>Томаты, Картофель, Орехи, Бананы, Фрукты</p>
<p>ВИТАМИН В₆</p>	<p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> здоровью кожи и волос здоровью нервной системы нормальной работе иммунной системы здоровью желудочно-кишечного тракта здоровью печени 	 <p>Семена подсолнечника, Горох, Зерно, Рыба, Мясо, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В₁₂</p>	<p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальному росту и развитию ребенка повышению сопротивляемости к инфекциям нормальной работе нервной системы 	 <p>Яйцо, Мясо, Печень, Сыр, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН С</p>	<p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> здоровью кожи и волос здоровью нервной системы здоровью иммунной системы здоровью желудочно-кишечного тракта здоровью сердечно-сосудистой системы здоровью печени 	 <p>Лимоны, Томаты, Апельсины, Цитрусовые, Виноград, Киви</p>
<p>ВИТАМИН D</p>	<p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> здоровью нормальной работе сердечно-сосудистой системы нормальному росту костей 	 <p>Яйцо, Рыбий жир, Молоко, Рыба, Лучи солнца</p>
<p>ВИТАМИН E</p>	<p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> здоровью сердечно-сосудистой системы здоровью иммунной системы здоровью нервной системы здоровью желудочно-кишечного тракта здоровью печени 	 <p>Орехи, Зеленый горошек, Семена подсолнечника, Яйцо, Орехи, Морковь</p>
<p>ВИТАМИН К</p>	<p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальному свертыванию крови здоровью костей здоровью работы сердца 	 <p>Томаты, Семена подсолнечника, Шпинат, Мясо, Горох, Кале</p>



Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин А.



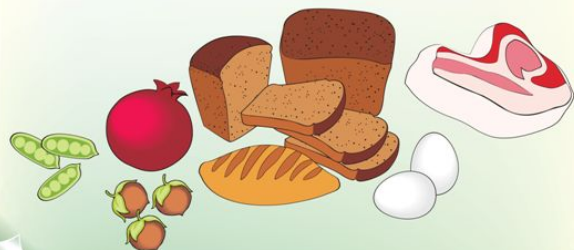
Витамин С

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если всё-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин С.



Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин В.



Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин Д.



ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, дает энергию нашему организму. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин В.



СТИХАХ «Про ВИТАМИНЫ»



Витамин А: Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Витамин В: Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.

Витамин С: От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д: Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить!
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!

Ребенок: Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины: А, В, С!

а Ты ешь витаминны?

