

# ВИТАМИНЫ

Holm.RU





**Что такое витамины?**

**Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этим веществам много именно в овощах и фруктах. В каких именно?**

**Познакомимся с некоторыми из них.**

# Роль витаминов для организма человека?



## ВИТАМИНЫ





# ВИТАМИНЫ ГРУППЫ С

Он на дереве растёт,  
Белым цветом он  
цветёт.  
Как созреет –  
Станет жёлтым.  
Он по вкусу чемпион,  
Очень-очень кислый он





# ВИТАМИНЫ ГРУППЫ С

**С** виду он с картошкой  
**схож,**  
**Волосками** весь оброс,  
**Мякоть сочная** внутри,





# ВИТАМИНЫ ГРУППЫ С

В десять одежек плотно одет,  
Часто приходит к нам обед.  
Но лишь за стол ты его позовёшь,  
Сам не заметишь, как слёзы  
попадут.



# ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Все на свете знают этот фрукт,  
Витаминов много, и железо тут.  
Этот фрукт полезен, сладок он на  
вкус.









# ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Лучше овоща не знаю,  
Я всегда его сажаю.  
Хорошо она растёт,  
Красота, когда цветёт,  
Можно жарить и варить,  
И с грибками потушить.





# ВИТАМИНЫ ГРУППЫ А

В грядках красные девицы  
Прячут спеющие лица,  
Как созреют — захрустят  
На зубах лесных зайчат.

Вишневыи Мнхел Сергеевыи





# ВИТАМИНЫ ГРУППЫ А

Сладкая, медовая,  
Очень даже сочная,  
Ложкой семечки смахнёшь,  
Мякоть белую найдёшь!





# ВИТАМИНЫ ГРУППЫ А

В огороде зрел все лето,  
Чтобы горький вкус пустить.  
А борщи и салаты  
Болгарский может подсластить.





