

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.

Вишневыский Михаил Сергеевич



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.



