



Что такое витамины?

Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этих веществ много именно в овощах и фруктах. В каких именно? Познакомимся с некоторыми из них.

МуShared

Роль витаминов для организма человека?



ВИТАМИНЫ









КРЕПКИЕ ЗУБЫ





ВИТАМИНЫ ГРУППЫ С

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





ВИТАМИНЫ ГРУППЫ С

С виду он с картошкой схож, Волосками весь оброс,

Мякоть сочная внутри,





ВИТАМИНЫ ГРУППЫ С

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







ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

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





ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Что за фрукт на вкус хорош И на лампочку похож, Бок зеленый солнцем греет, Он желтеет и краснеет?



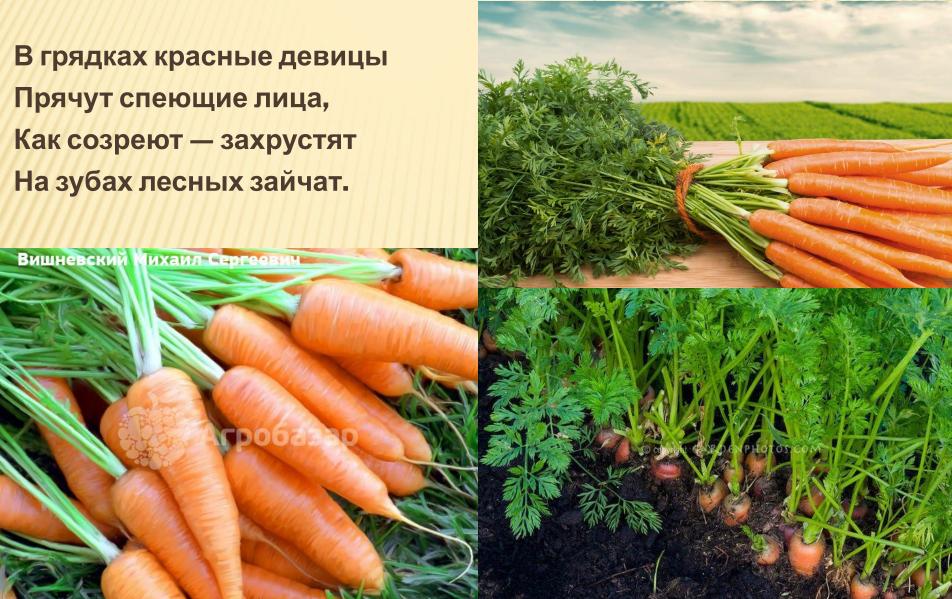


ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

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

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.







