



Кто такие «витамины», и где они живут?

Исполнитель: Артем.

Руководитель: Ирина Александровна

Я хочу выяснить:

- **Какие бывают витамины и как они влияют на наш организм.**
- **Узнать где живут витамины**
- **Какое полезное блюдо можно приготовить**



A vibrant collage of various fruits. In the center, a large orange slice is prominent, showing its juicy segments and white pith. To its left, several lemon slices are visible, some whole and some cut. To the right, there are several pears with a mix of green and yellow skin. In the foreground, there are two kiwi slices, one showing the green flesh and black seeds, and a whole kiwi. At the bottom, there are several strawberries, some whole and some cut, showing their red flesh and green leaves. The background is a soft, light color, making the colors of the fruit stand out.

**Витамины – это
маленькие вещества, в них
содержится сила и здоровье
для организма**




Витамин А нужен для
роста, зрения и крепких
зубов.

Он живет в моркови,
яичном желтке, тыкве,
перце...

A collage of various grains and legumes including lentils, chickpeas, beans, and rice. The image is a close-up, top-down view of a variety of dried grains and legumes. The colors range from light beige and tan to deep reds and greens. The shapes are mostly oval and rounded, typical of lentils, chickpeas, and beans. The grains are densely packed and arranged in a somewhat circular pattern, with different types of grains occupying different sections of the image. The lighting is even, highlighting the textures and colors of the individual grains.

Витамин В нужен чтобы
быть сильным, иметь
хороший аппетит и не
огорчаться по пустякам.

Он живет в таких продуктах
как, хлеб, крупы



Витамин С нужен для
укрепления нашего
организма и чтобы не
болеть.

**Он живет в яблоках,
цитрусах**

Теперь я знаю:

- ▣ Что овощи и фрукты перед едой нужно обязательно хорошо помыть.
- ▣ Без овощей нельзя приготовить обед.
- ▣ Полезнее всего есть сырые овощи, фрукты и ягоды
- ▣ Моё здоровье во многом зависит от того, что и как я ем.