Витаминный алфавит

Составила: Гасанбекова В.З ,воспитатель
ДОУ №4 «Калинка» г.Волжск

http://aida.ucoz.ru

Витамины

Одной из главных составных частей пищи являются витамины. Если поставить на стол сразу завтрак, обед, ужин, для одного человека, то тесно будет тарелкам и салатницам. Но если из этой пищи выделить витамины, то получится крупинка. Но если этой крупинки не будет в нашей пище, то человека ждут болезни. Ученые обнаружили разные витамины в разных продуктах. Особенно их много в овощах и фруктах.

Основные витамины - А, В, С , Д.

http://aida.ucoz.ru

Витамины – это полезные вещества,
которые есть во всех овощах и фруктах.
Чтобы хорошо себя чувствовать,
быть здоровым и бодрым, человеку
каждый день необходимо кушать и
овощи, и фрукты.

Ученые каждому витамину дали
свое название. Например, есть витамины:
А, В, С, Д, Е. Каждый витамин полезен нашему
Организму по- своему:

http://aida.ucoz.ru

ВИТАМИН А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве,в персике,в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!

http://aida.ucoz.ru

В витамин

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.

http://aida.ucoz.ru

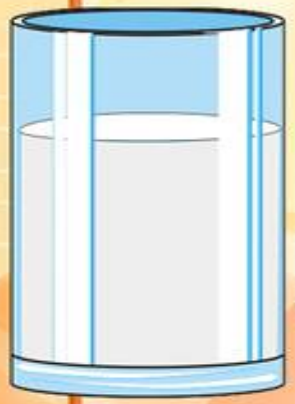
ВИТАМИН С

Земляничку ты сорвешь –
В ягодке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

http://aida.ucoz.ru

D витамин

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле,в сыре, в молоке.



http://aida.ucoz.ru

Vitamin E

http://aida.ucoz.ru

Никогда не
уныва́ю
И улыбка на лице
Потому что
принимаю
Витамины ***А В С***

http://aida.ucoz.ru

ВИТАМИНЫ

http://aida.ucoz.ru

а ты ешь витамины?

http://aida.ucoz.ru