




Витамины - укрепляют организм

Подготовила воспитатель:

Миронова С.Е.

Д/с «Цветик-семицветик»



**Витамины – это такие
вещества, которые нужны
нашему организму, они
повышают
работоспособность,
сопротивляемость к
инфекционным
заболеваниям, способствуют
росту нашего организма**

Поговорим о витаминах

Витамины группы А



Витамины группы В



Витамины группы С



Витамины группы D

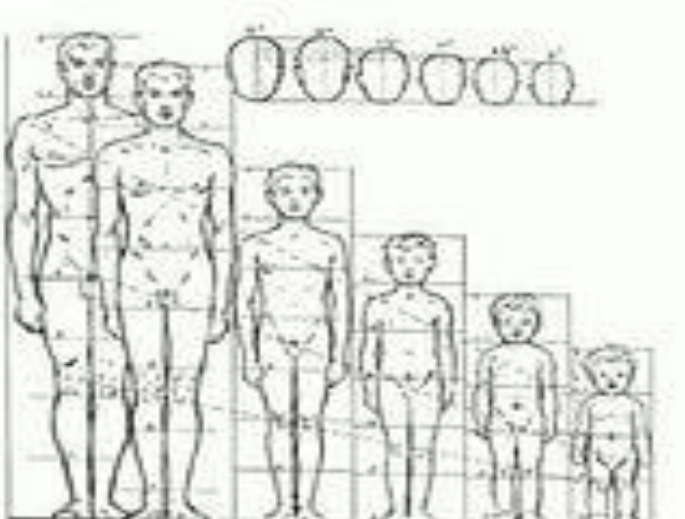


Далее





Витамин А нужен для роста, зрения и зубов




Vitamin A



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



A top-down view of various beans and lentils arranged in a colorful, abstract pattern. The colors range from light beige and yellow to dark red and green. The shapes are mostly oval and kidney-shaped. The text is overlaid in the center in a white, bold, sans-serif font.


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

Он живет в таких продуктах как. хлеб, крупы



ВЗРОСЛЫМ
МУЖСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ



A vibrant collage of various fruits. In the center, a kiwi is sliced in half, showing its green flesh and black seeds. To the left, a whole orange is partially visible. In the foreground, a large slice of orange shows its juicy segments. To the right, a large slice of grapefruit with red segments is prominent. Several lemons are scattered throughout, some whole and some sliced. The background is dark, making the colors of the fruits stand out.

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



*Землянику ты сорвешь,
в яголке меня найдешь,
я в смородине, капусте,*



яблоке живу и лук,

*я в фасоли и картошке,
в помидоре и горошке,
от простуды и ангины*



помогают апельсины,

*ну а лучше съешь лимон
хоть и очень кислый он*





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, сыре , молоке





Vitamin E



Где «сидят» А, В и все остальные



а Ты ешь витаминны?





Мы за здоровое

питание!