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

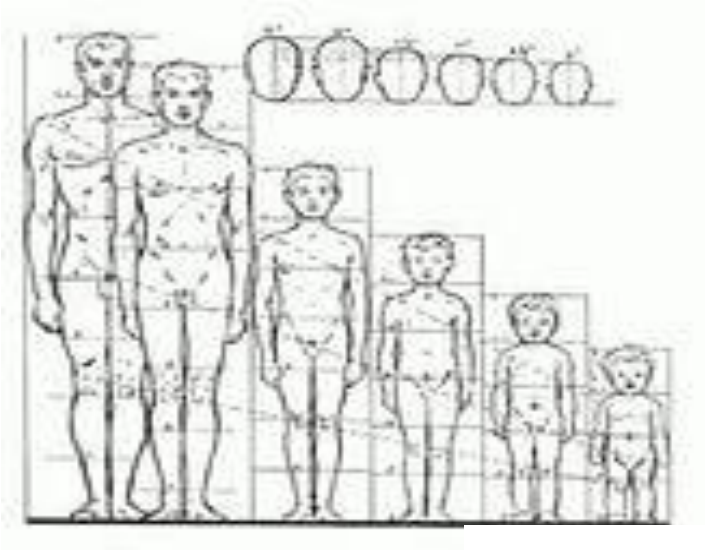
Витамины группы В

Витамины группы С

Витамины группы D

Далее

Витамин А нужен для роста, зрения и зубов



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

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

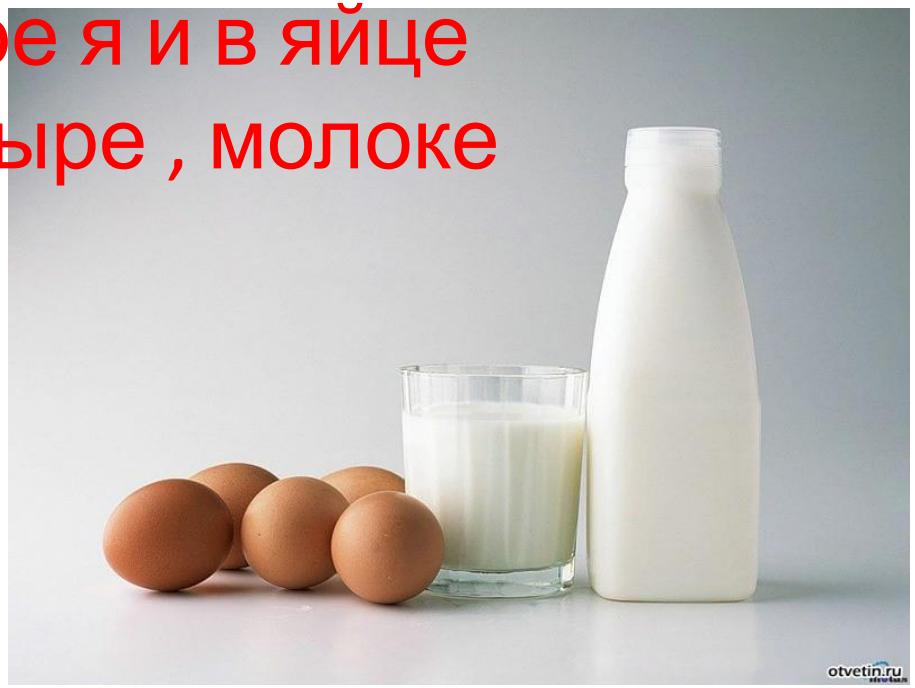
Он живет в таких продуктах как. хлеб, крупы

123RF

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

Землянику ты сорвешь,
в ягодке 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 витамины?

Мы за здоровое питание!