




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

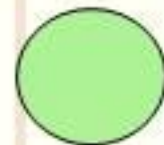
Витамины группы А



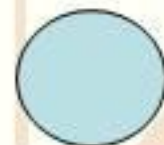
Витамины группы В



Витамины группы С



Витамины группы D

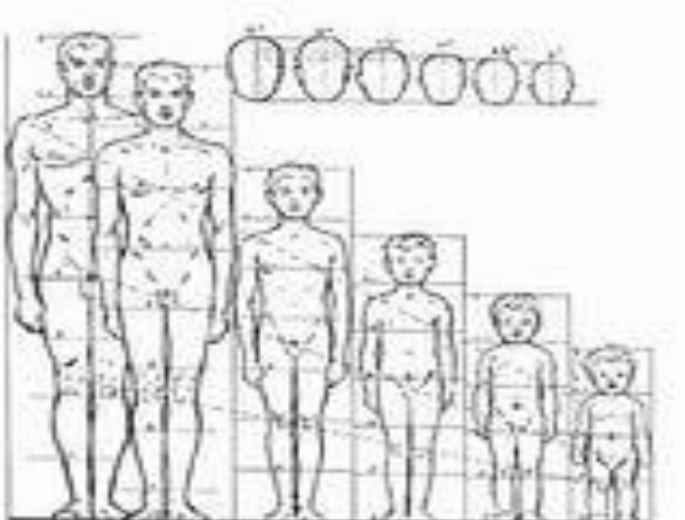


Далее





Витамин А нужен для роста, зрения и зубов



Vitamin A



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






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

Он живет в таких продуктах как. хлеб, крупы



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 and a sliced orange are visible. To the right, a whole green apple and a sliced grapefruit with red segments are shown. Several lemons are scattered throughout the composition. 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!