




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

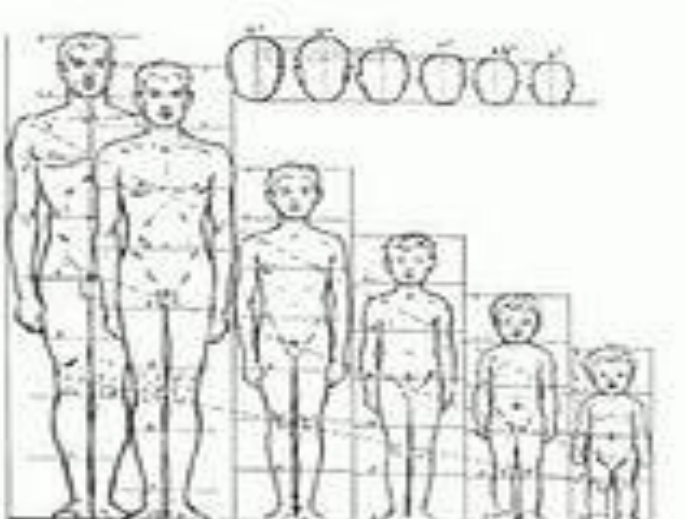


Далее

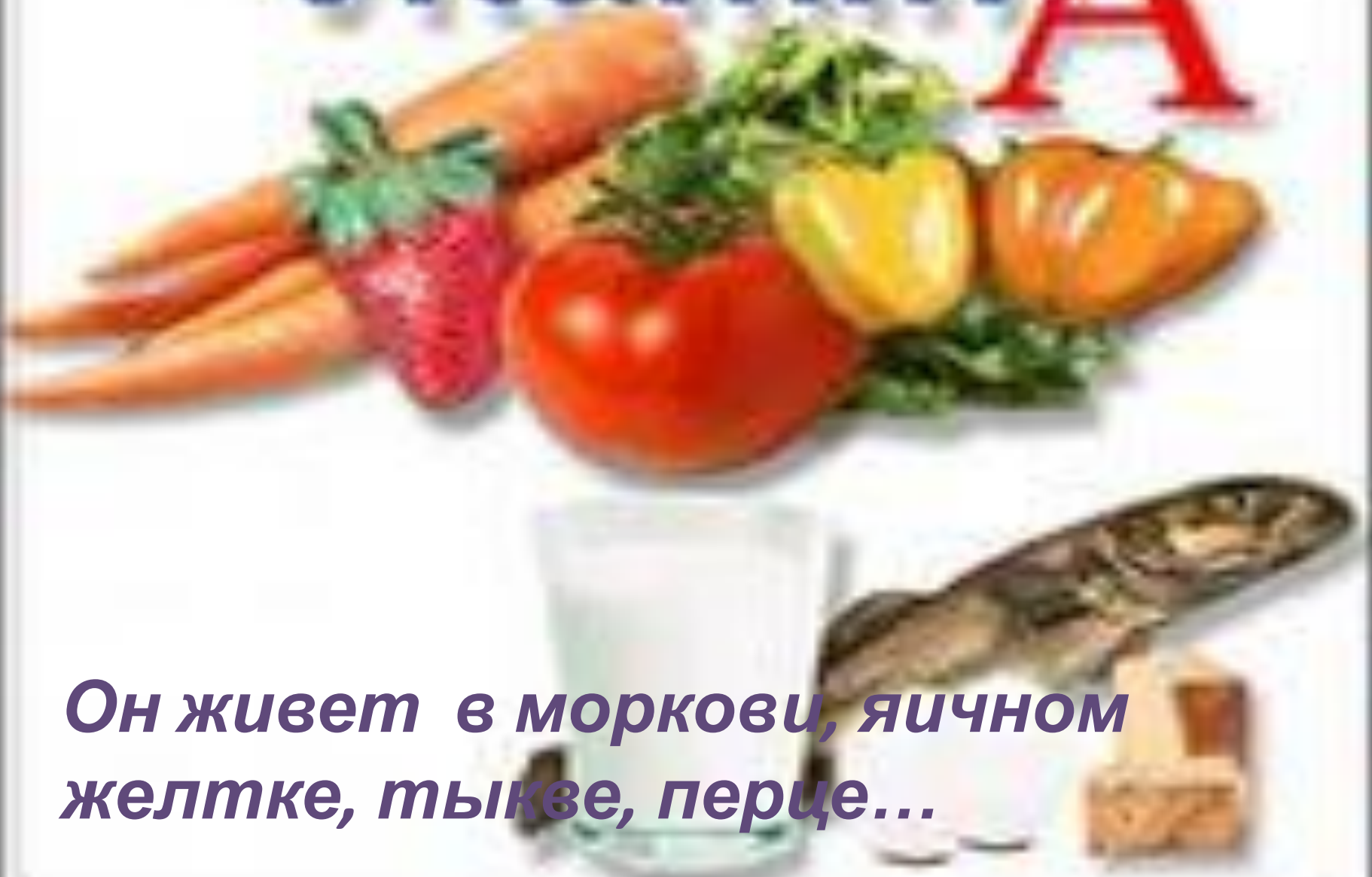




Витамин А нужен для роста, зрения и зубов



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 including oranges, kiwi, lemons, and grapefruit, with text overlaid. The background is a dense arrangement of fresh produce. In the top center, a kiwi is sliced in half, showing its characteristic green flesh and black seeds. To the right, a whole green apple is visible. The foreground is dominated by several citrus fruits: a large orange slice on the left, a whole orange in the bottom center, and a large grapefruit slice on the right. Several small green lemons are scattered throughout the composition. The text is written in a bold, yellow, sans-serif font, centered over the image.

**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!