



Кто такие «витамины», и где они живут?

Исполнитель: Артем.

Руководитель: Ирина Александровна

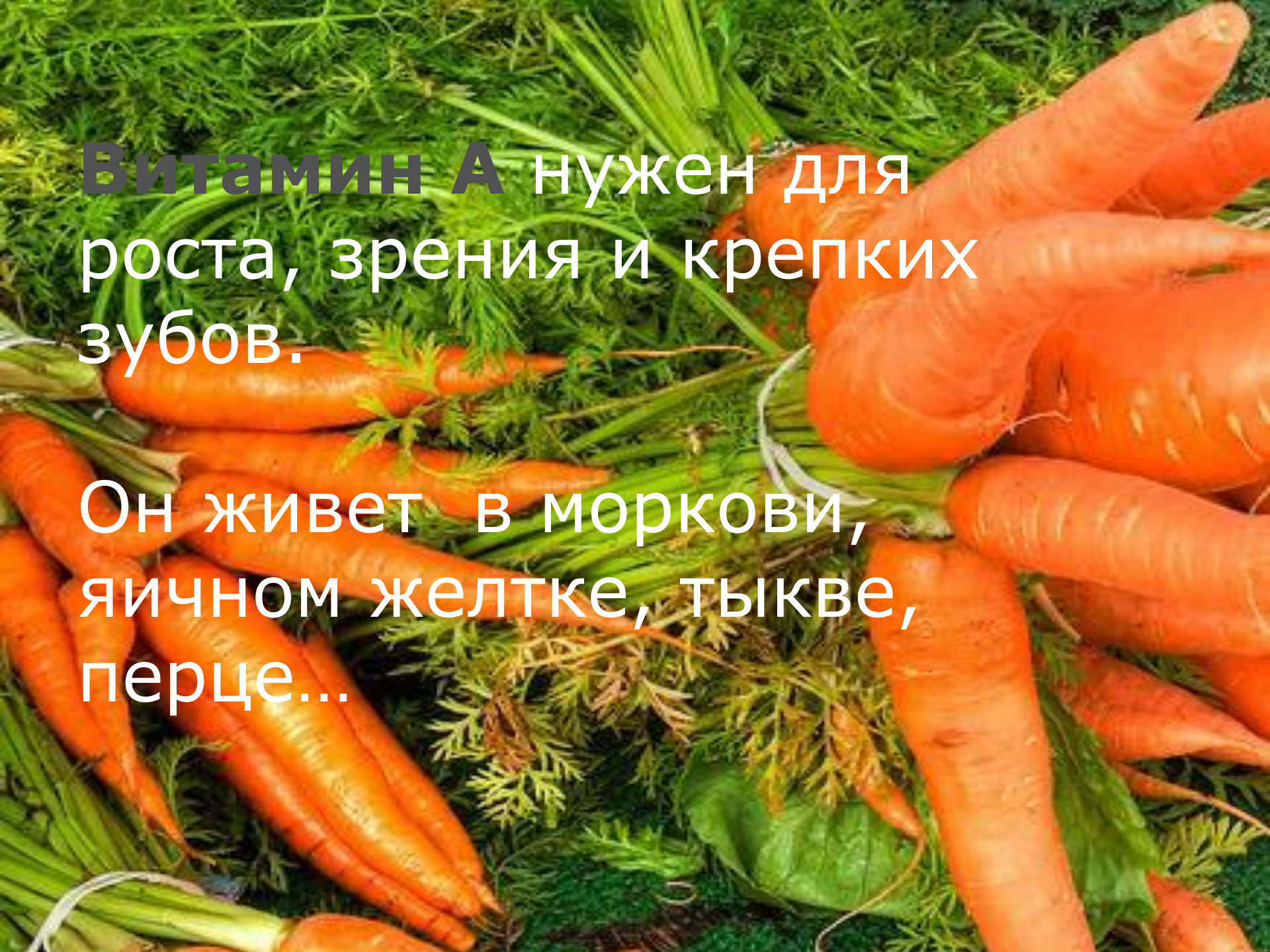
Я хочу выяснить:

- **Какие бывают витамины и как они влияют на наш организм.**
- **Узнать где живут витамины**
- **Какое полезное блюдо можно приготовить**



A vibrant assortment of fresh fruits is displayed. In the center, a large orange slice is prominent, showing its juicy segments and white pith. To its left, several lemon slices are visible, some whole and some cut. To the right, a pear with a mix of green and yellow skin is shown. In the foreground, there are two kiwi slices, one showing the characteristic green flesh and black seeds, and a whole kiwi fruit. A bright red strawberry is also visible in the lower right corner. The background is a plain, light color, making the colors of the fruit stand out.

**Витамины – это
маленькие вещества, в них
содержится сила и здоровье
для организма**




Витамин А нужен для
роста, зрения и крепких
зубов.

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

A collage of various grains and legumes including lentils, chickpeas, beans, and rice. The image is a close-up, top-down view of a variety of dried grains and legumes. The colors range from light beige and white to deep reds, browns, and greens. The shapes are mostly oval or kidney-shaped, typical of lentils and beans. The grains are densely packed and arranged in a somewhat circular pattern, with different types of grains and legumes occupying different sections of the image. The overall appearance is that of a healthy, diverse diet.

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

Он живет в таких продуктах
как, хлеб, крупы



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

**Он живет в яблоках,
цитрусах**

Теперь я знаю:

- ▣ Что овощи и фрукты перед едой нужно обязательно хорошо помыть.
- ▣ Без овощей нельзя приготовить обед.
- ▣ Полезнее всего есть сырые овощи, фрукты и ягоды
- ▣ Моё здоровье во многом зависит от того, что и как я ем.