





Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания.

Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма.





Осенью поспевает большой урожай овощей и фруктов. Всё сохранить в свежем виде не удаётся



Чтобы сохранить собранный урожай на целую зиму взрослые (консервируют овощи, фрукты, варят варенье, делают компоты ...)



А ещё фрукты можно сушить. Высушенные фрукты называют сухофруктами. Даже в сушёном виде они сохраняют много витаминов.



Изюм – это высушенный виноград, курага – сухие абрикосы. Из сухофруктов готовится очень вкусный и полезный компот, который вы получаете на обед.



ВИТАМИНЫ

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела





**Витамины образуются растениями или животными
должны поступать в организм микроскопических
количествах для продолжения жизненных
процессов.**





Витамин - А



Витамин А называют «витамином для глаз», так как именно он предотвращает любые нарушения зрения, Очень полезен для костей и зубов



**Лук – борется с
простудой**

**Капуста –помогает
нам расти**



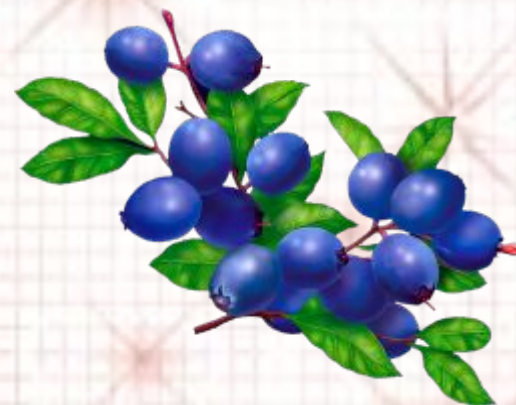
**Морковь –укрепляет
наши зубы**

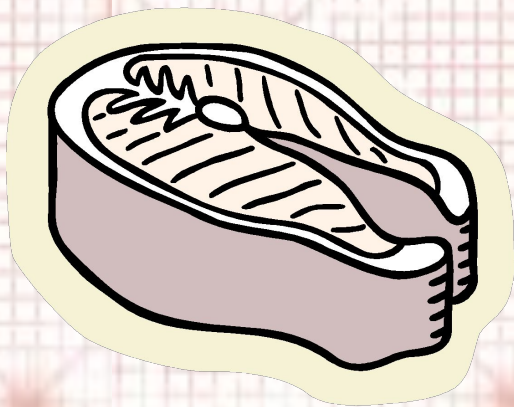


Витамин В



Витамин В – придаёт нам силу, хороший аппетит и улучшает настроение

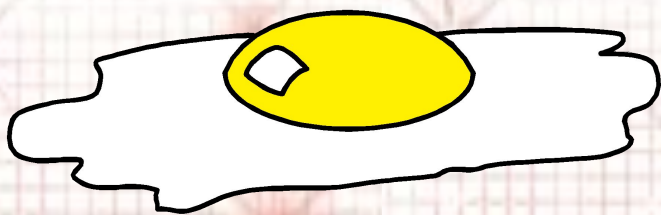




**Рыба – укрепляет наши
косточки**



**Икра – защищает нас от
простуды**



**Молоко и яйца –помогают
чтобы глазоньки смотрели,
чтобы волосы блестели**



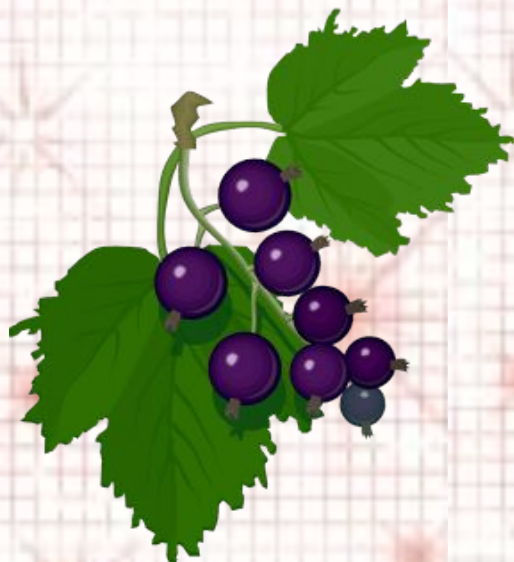
**Абрикосы – помогают
быстрее
выздоровливать**



Витамин С

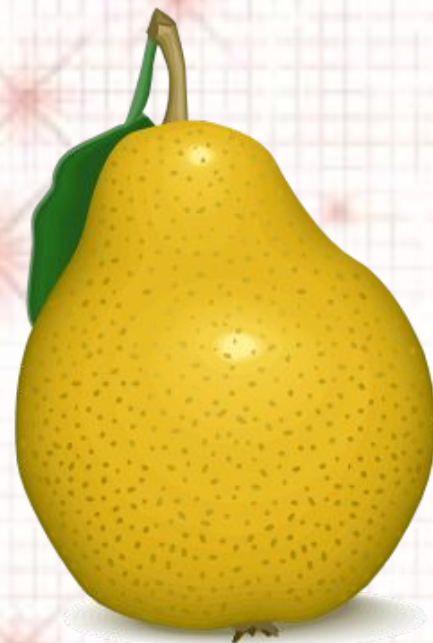
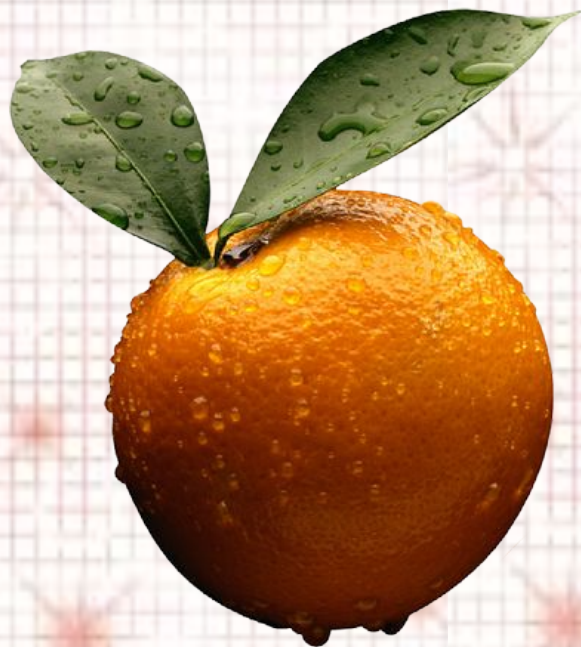
«Витамин молодости»

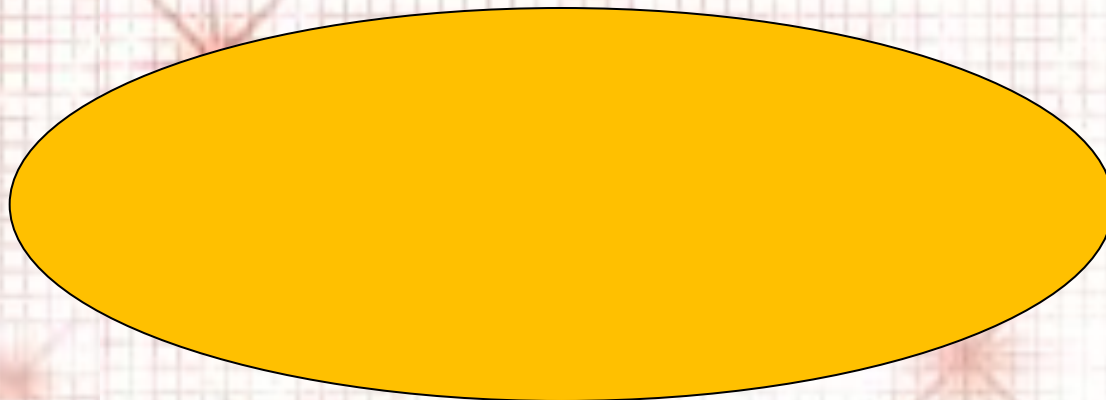
Апельсины и другие фрукты содержат много **витамина С**, помогающего не болеть и быстрее выздоравливать.





Отсутствие этого витамина вызывает цингу, при которой окостеневают суставы, расшатываются зубы и ослабевают кости.





Витамин D - важен для развития костей и зубов у маленьких детках

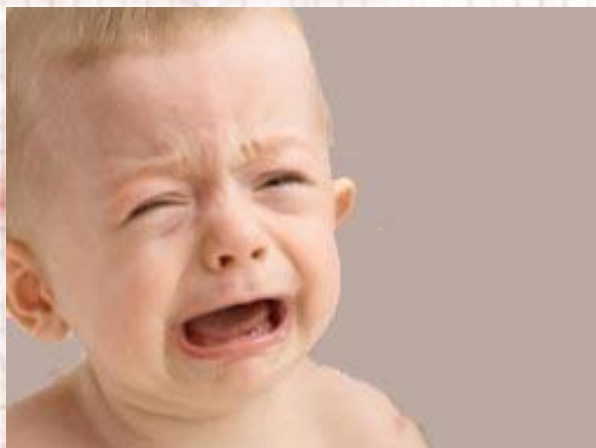




**Пейте, дети, молоко,
Будете здоровы!**



Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Автор:
Рамазанова Лариса Ряшидовна
воспитатель МДОУ № 55 г. Энгельса

При создании этой презентации
использовались: <https://yandex.ru/images/>

Шаблоны для презентаций: <http://fppt.ru/>

Презентация опубликована на сайте
<http://viki.rdf.ru/>