

«ВИТАМИНЫ Я ЛЮБЛЮ -
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ Я ХОЧУ!»»



ВИТАМИНЫ — НАШИ ДРУЗЬЯ!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН А Жирорастворимый Способствует росту и укреплению костей, улучшает зрение, влияет на работу сердечно-сосудистой системы, повышает сопротивляемость организма различным инфекциям, улучшает состояние кожи и волос.	 Яйца, Масло, Тыква, Морковь, Молоко, Печень, Календула
ВИТАМИН В₁ Водорастворимый Способствует нормальному развитию нервной системы, улучшает обмен веществ, повышает работоспособность.	 Горох, Лосось, Картофель, Соевые бобы, Молоко, Зерно
ВИТАМИН В₂ Водорастворимый Способствует общему здоровью, улучшает и ускоряет рост, участвует в работе нервной системы, способствует нормальному развитию сердечно-сосудистой системы.	 Белокочанная капуста, Хлеб, Рыба, Сыр, Соевые бобы, Молоко
ВИТАМИН В Водорастворимый Способствует нормальному развитию нервной системы, улучшает обмен веществ, повышает работоспособность.	 Томаты, Картофель, Зерно, Бананы, Фрукты
ВИТАМИН В₆ Водорастворимый Способствует развитию мозга и нервной системы, улучшает обмен веществ, способствует нормальному развитию сердечно-сосудистой системы.	 Орехи, Горох, Зерно, Рыба, Мясо, Молоко
ВИТАМИН В₁₂ Водорастворимый Способствует нормальному развитию и развитию нервной системы, улучшает обмен веществ, способствует нормальному развитию сердечно-сосудистой системы.	 Яйца, Мясо, Печень, Сыр, Молоко
ВИТАМИН С Водорастворимый Способствует нормальному развитию и развитию нервной системы, улучшает обмен веществ, способствует нормальному развитию сердечно-сосудистой системы.	 Лимоны, Томаты, Цитрусовые, Виноград, Киви
ВИТАМИН D Жирорастворимый Способствует нормальному развитию и развитию нервной системы, улучшает обмен веществ, способствует нормальному развитию сердечно-сосудистой системы.	 Яйца, Рыбий жир, Молоко, Рыба, Лучи солнца
ВИТАМИН Е Жирорастворимый Способствует нормальному развитию и развитию нервной системы, улучшает обмен веществ, способствует нормальному развитию сердечно-сосудистой системы.	 Бананы, Белокочанная капуста, Соевые бобы, Яйца, Орехи, Морковь
ВИТАМИН К Жирорастворимый Способствует нормальному развитию и развитию нервной системы, улучшает обмен веществ, способствует нормальному развитию сердечно-сосудистой системы.	 Томаты, Соевые бобы, Шпинат, Мясо, Редис, Капуста



Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин А.



Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин В.



Витамин С

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если всё-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин С.



Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин Д.



ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, дает энергию нашему организму. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин В.



Сценка в стихах «Про Витамины»



Витамин А: Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Витамин В: Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.

Витамин С: От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д: Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить!
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!

Ребенок: Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины: А, В, С!

ВИТАМИННЫЕ ПРЕПАРАТЫ



а ты ешь витамины?



а Ты ешь виТаМиНЫ?

