

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



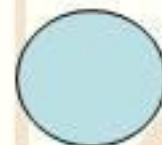
Витамины группы В



Витамины группы С



Витамины группы D

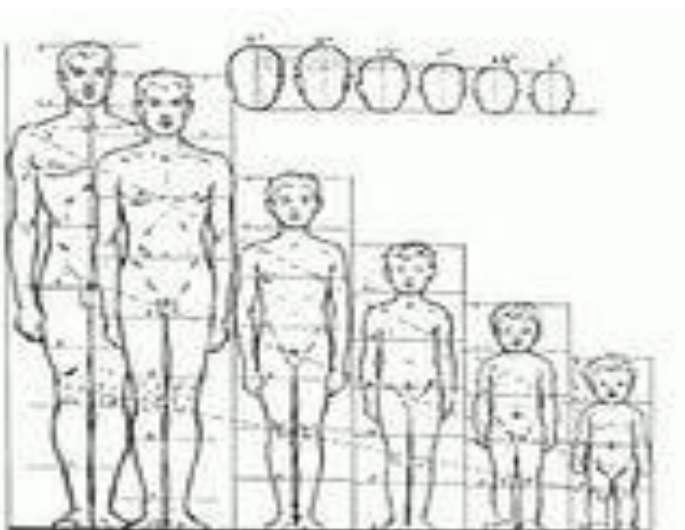


Далее





Витамин А нужен для роста, зрения и зубов



Vitamin A



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



A close-up photograph of various beans and lentils arranged in a heart shape. The colors range from light beige and yellow to dark red and green. The beans are of different sizes and shapes, including kidney beans, lentils, and smaller varieties. The heart shape is formed by the arrangement of these legumes, with a white, sandy material filling the gaps between them.

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

Он живет в таких продуктах
как. хлеб, крупы



Мужская территория







**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 Гераклес!

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 виТаМиНЫ?





мы за здоровое

питание!