

**Правильно питаемся-  
растём и развиваемся**





«ВИТА» + АМИН =  
ВИТАМИН

# *Витамины*



# Витамин А

**Витамин роста.  
Витамин А нужен  
для хорошего  
зрения, его много в  
овощах и фруктах  
желтого цвета и  
оранжевого тоже.**



**ТЫКВА**

# Витамин В

Содержится в мясе,  
печени ,почках  
орехах ,сухофруктах .  
Больше всего витамина В  
в черном хлебе. Помогает  
бороться с лишним  
весом ,дает энергию.



# Витамин С

Укрепляет кости и зубы, кожу.  
Нужен после выздоровления  
от болезней. Содержится в  
лимонах и апельсинах ,  
квашенной капусте или сырой  
моркови, чемпионы по  
витамину С – плоды  
шиповника и ягоды черной  
смородины.



# Витамин Д



Содержится жирном сыре, сливочном масле, в яичном желтке, в говяжьей печени, в печени трески, в морской рыбе. Так же витамин Д образуется в нашем теле сам, под влиянием солнечных лучей. Витамин Д нужен для укрепления костей.



ВИТАМИН 81

**а Ты ЕШЬ ВиТаМиНЫ?**



# Золотые правила питания

:

- ❖ Не переедайте.
- ❖ Ешьте в одно и тоже время
- ❖ Тщательно пережевывайте пищу
- ❖ Воздерживайтесь от жирной ,острой , солёной пищи.
- ❖ Сладостей тысячи, а здоровье одно.
- ❖ Овощи и фрукты – полезные продукты.
- ❖ **Совет мама и бабушкам:** когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, капельку добра, кусочек нежности. Эти витамины необходимы всем детям !!!