

ВИТАМИНЫ



Воспитатель: Нифантова С.Г

ВИТАМИНЫ

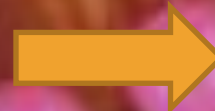
A

E

B

C

D

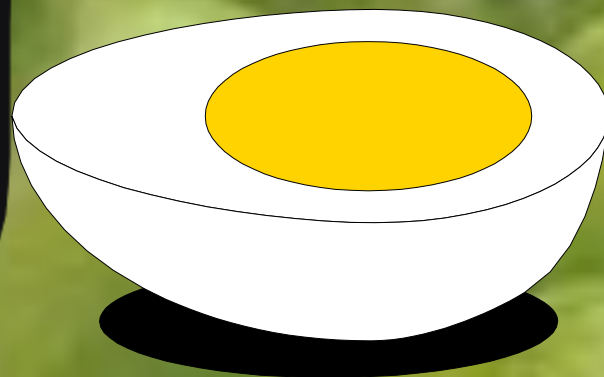


Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли все необходимые продукты.

Нам надо есть примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашим клеткам. Питаться разнообразно, в одно и тоже время. Не переедать.



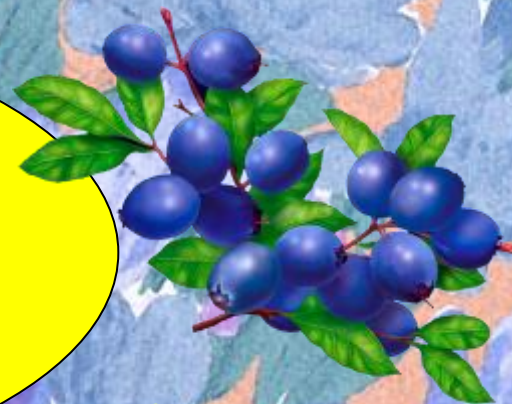
ВИТАМИН - А



*«Витамин А – «витамин роста»
Его больше всего в морковке,
Есть и в тыкве, абрикосах,
В персиках, в арбузе тоже.
Много его в молоке и яичном желтке!»*

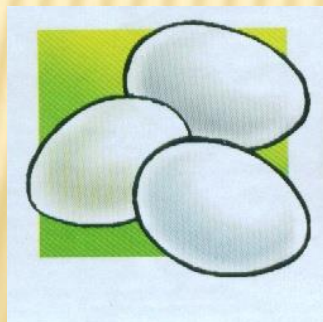


ВИТАМИН В



В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЕСТЬ ВИТАМИН «В»?

**Горох, кофе, шоколад
витамином В богат!
Мясо, яйца, хлеб, орех –
дают энергию для всех!**



А КАКОЙ ВИТАМИН САМЫЙ ВКУСНЫЙ?

**Витамин «С» - он самый вкусный!
В апельсинах, яблоках, винограде,
капусте!**

**А больше всех – в шиповнике,
лимоне и смородине!**

**Он поможет быть здоровым, и
красивым, и весёлым!**



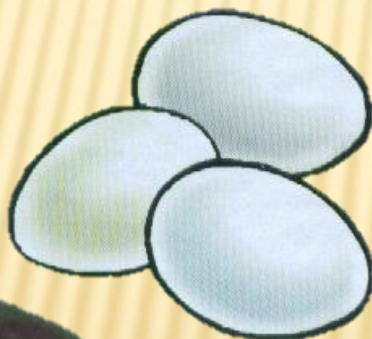
**Апельсины и другие фрукты
содержат много витамина С,
помогающего не болеть и
быстрее выздоравливать.**

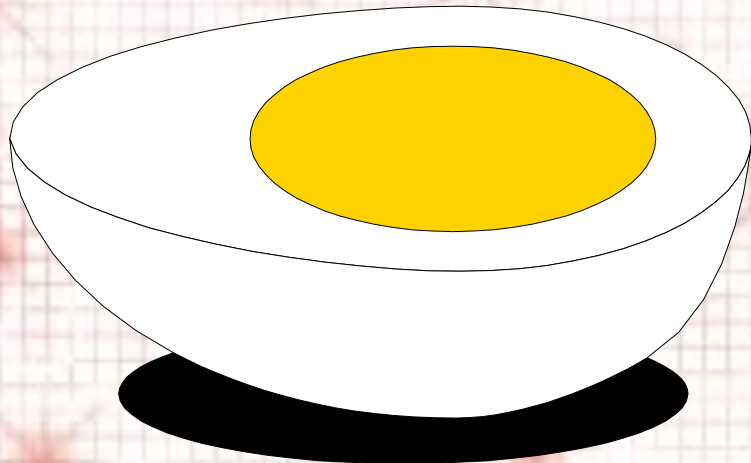
Витамин «С»



Витамин «Д»

Творог, печень, яйца, сыр
Укрепляют организм!
Укрепляет наш скелет
Друг детей – витамин «Д»!





Витамин D важен для развития костей и зубов детей.

ВИТАМИН Е





**Ешьте больше овощей,
Будете вы здоровей !**

