

# ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ

О ЖИЗНИ ЭЛЕМЕНТОВ  
ВИТАМИНОВ

*Добрый, добрый, добрый день, дорогие читатели!*

*Вас приветствуют малыши и Витаминки.*

*Сегодняшний репортаж посвящён пользе витаминов для малышей.*

*К сожалению, очень часто организм человека недополучает многих необходимых веществ. Нам не хватает солнца, свежих фруктов и овощей, и, как следствие, мы становимся отличными мишенями для вирусных и простудных заболеваний.*

*Именно поэтому наш организм нуждается в особой витаминной поддержке.*



*Василиса с Капустинкой  
Дружат с самых ранних лет.  
Поэтому она девчушка хохотушка,  
веселушка и болтушка.  
Ведь в капусте содержатся:  
витамины С, В и кальций для озорства и ума.*

*Кальций укрепляет зубы и кости, витамины группы В отвечают за здоровье и красоту волос, ногтей, кожи, регулируют деятельность нервной системы. Витамин С – укрепляет иммунитет и улучшает настроение.*

*Познакомьтесь пожалуйста – это Витаминка Капустинка. Она живет у Василисы*



*Василисина капуста*

*вырастает очень вкусной.*

*Она раны очищает*

*И от стрессов защищает,*

*И лечебна, и вкусна –*

*Она нам всегда нужна.*

*А это Витаминки Кислинки, они живёт у Тимоши и Танюши.*



*Тимоша и Танюша любят кушать яблочки, киви и груши. В этих фруктах содержатся витамины А, В, С, они помогают уберечься от простуды и других инфекций. Поэтому ребята всегда веселы, а на их личиках сияют изумительные улыбки.*



У сыночка и у дочки,  
Аленькие щечки.  
И улыбка на лице,  
Потому что принимают  
Витамины АВС.





*А это Евина подружка*

*Она шепчет ей на ушко:*

*«Чтоб расти и развиваться,*

*Нужно правильно питаться.*

*Всухомятку не таскать,*

*Витамины потреблять».*

*Кабачок - дает человеку витамины **V1, V2, C**, калий и клетчатку. Кабачок полезен сердцу, укрепляет иммунитет, наполняет организм необходимой энергией, способствует лучшей работе желудка и кишечника.*

Посадила Ева кабачок  
на грядку,  
Чтоб с её животиком  
Было все в порядке.  
Ева овощ кушала,  
С мамой сказку  
слушала.





*У Арианы витаминки*

*Так и прыгают с*

*картинки.*

*Ёжик-груша на спине*

*Притащил маслинки,*

*Чтоб животик не болел*

*И не было грустинки.*



*Слоник ходит по столу,  
Топая ногами.  
Словно просит у неё:  
«Поиграй, ты, с нами!»*

*Свекла содержит железо и микроэлементы,  
которые активизируют работу кроветворения.  
Морковь содержит витамин А полезный для зрения.  
Груша богата витаминами группы В и  
клетчаткой, которые укрепляют иммунитет и  
способствуют лучшему перевариванию пищи.  
В маслинах содержится натрий, он необходим для  
работы всей нервной системы.*

## *В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ*

<b>Витамин</b>	<b>Где живет</b>	<b>Чему полезен</b>
Витамин «А»	В рыбе, печени, абрикосах	Коже, зрению
Витамин «В1»	В рисе, овощах, птице	Нервной системе, памяти, пищеварению
Витамин «В2»	В молоке, яйцах, брокколи	Волосам, ногтям, Нервной системе,
Витамин «РР»	В хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
Витамин «В6»	В яичном желтке, фасоли	Нервной системе, печени
Витамин «В12»	В мясе, сыре, морепродуктах	Росту, нервной системе
Витамин «Д»	В печени, рыбе, икре, яйцах	Костям, зубам
Витамин «Е»	В орехах, растительном масле	Половым и эндокринным железам
Витамин «К»	В шпинате, кабачках, капусте	Свертываемость крови
Пантотеновая кислота	В фасоли, цветной капусте	Двигательной функции кишечника
Фолиевая кислота	В шпинате, зеленом горошке	Росту и кроветворению
Биотин	В помидорах, соевых бобах	Коже, волосам, ногтям
Витамин «С»	В шиповнике, облепихе	Иммунной системе, заживление ран

*Благодарим за участие в создании газеты наших фото корреспондентов:*

*Шапорову Анну, Исланкину Татьяну, Окуневу Юлию, Соседенко Елену.*

*и наших маленьких моделек:*

*Волкову Василису, Исланкину Ариану, Окуневу Еву.ю Соседенко Тимофея и  
Татьяну.*

# Овощи, ягоды, фрукты – Самые витаминные продукты!

**Спасибо за внимание!**

