

ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ

О ЖИЗНИ ЭЛЕМЕНТОВ
ВИТАМИН

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 **B1, B2, 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

Витамин	Где живет	Чему полезен
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!

