




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

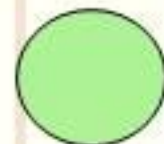
Витамины группы А



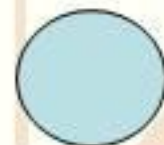
Витамины группы В



Витамины группы С



Витамины группы D

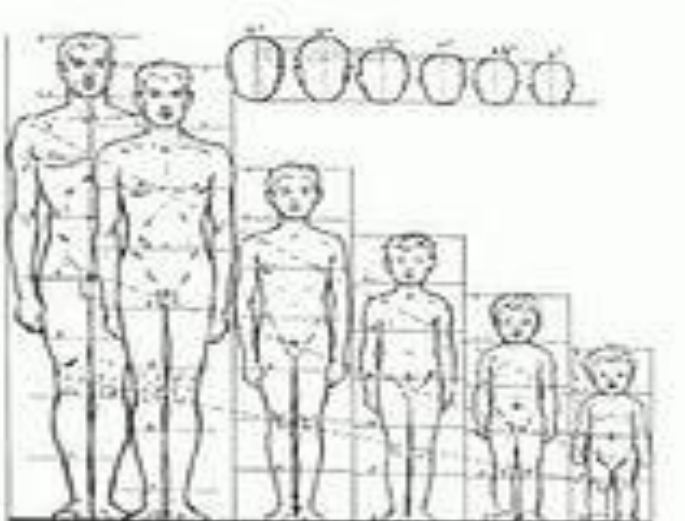


Далее

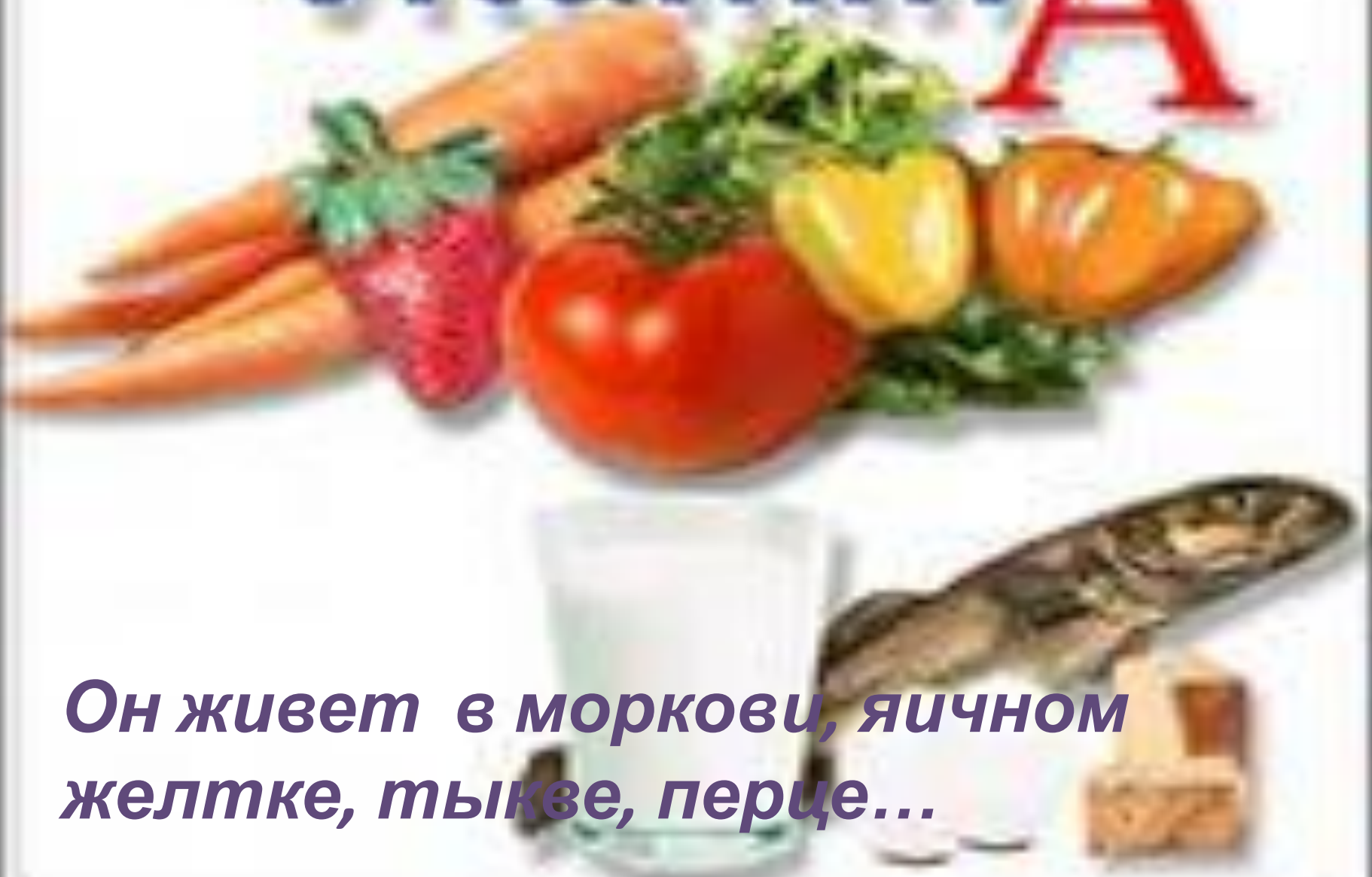




Витамин А нужен для роста, зрения и зубов



Vitamin A



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



A top-down view of various beans and lentils arranged in a colorful, abstract pattern. The colors range from light beige and yellow to dark brown and red. The shapes are mostly oval and kidney-shaped. The text is overlaid in the center in a white, bold, sans-serif font.


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

Он живет в таких продуктах как. хлеб, крупы



МУЖСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ



A vibrant collage of various fruits including oranges, kiwi, grapefruit, and limes. The text is overlaid in the center in a bold, yellow font.

**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 Геркулес!

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 витаминны?





Мы за здоровое

питание!