

**Кто такие «витамины», и
где они живут?**

Исполнитель: Артем.

Музыка: Игорь Мухоморов

Я ХОЧУ ВЫЯСНИТЬ:

- **Какие бывают витамины и как они влияют на наш организм.**
- **Узнать где живут витамины**
- **Какое полезное блюдо можно приготовить**

Витамин А

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

Он живет в таких продуктах
как, хлеб, крупы

Витамин С нужен для
укрепления нашего
организма и чтобы не
болеть.

Он живет в яблоках,
цитрусах

Теперь я знаю:

- ▣ **Что овощи и фрукты перед едой нужно обязательно хорошо помыть.**
- ▣ **Без овощей нельзя приготовить обед.**
- ▣ **Полезнее всего есть сырые овощи, фрукты и ягоды**
- ▣ **Моё здоровье во многом зависит от того, что и как я ем.**