



**Исследовательская работа.  
Витамины «А» и «D»**

# Я хочу знать:

- ✓ *Что же такое витамины?*
- ✓ *Для чего нужны витамины «А» и «D»?*
- ✓ *В каких продуктах «живут» витамины «А» и «D»?*



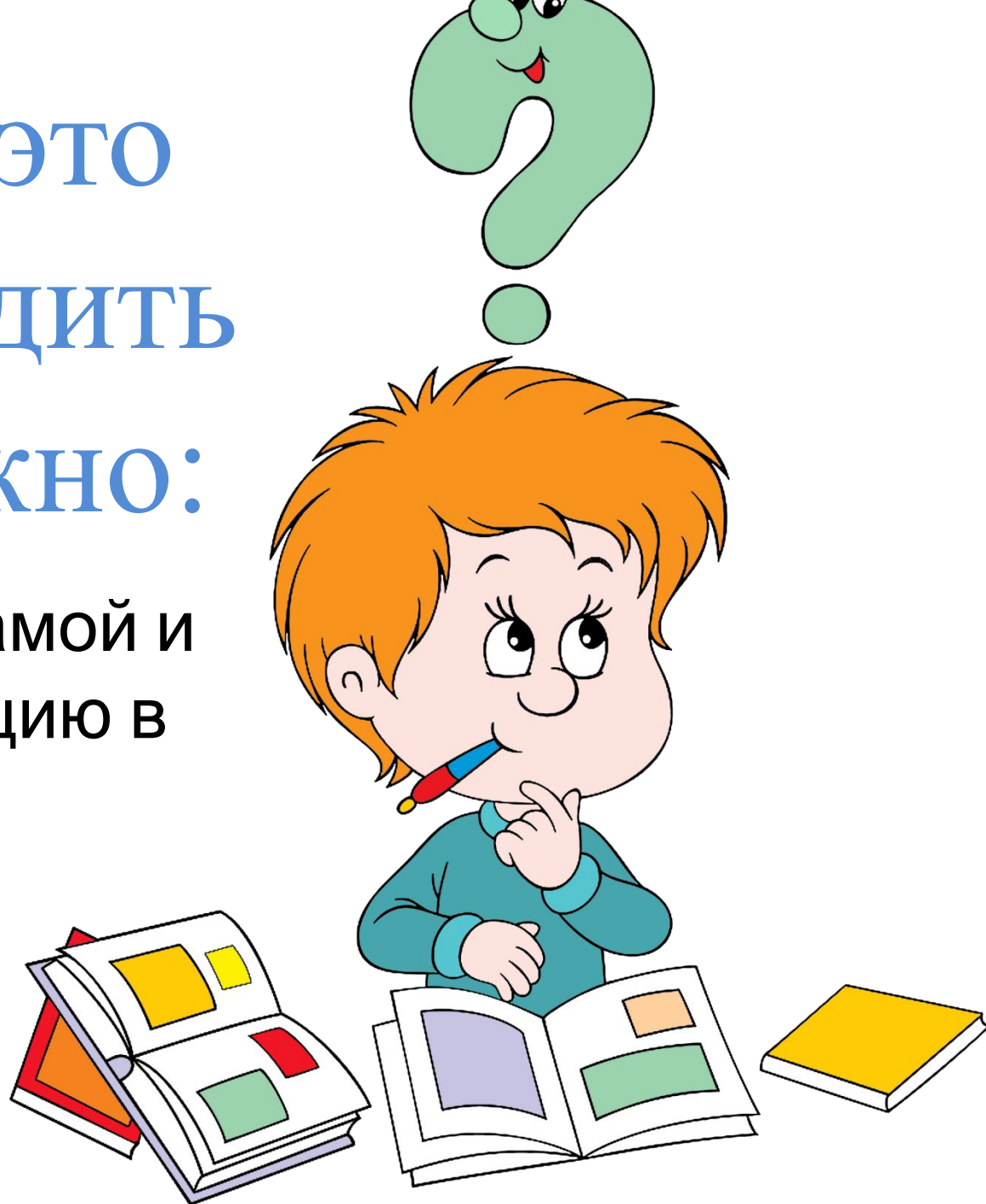
# Я предполагаю:

- ✓ *Витаминов очень много*
- ✓ *Они «живут» во фруктах и овощах*

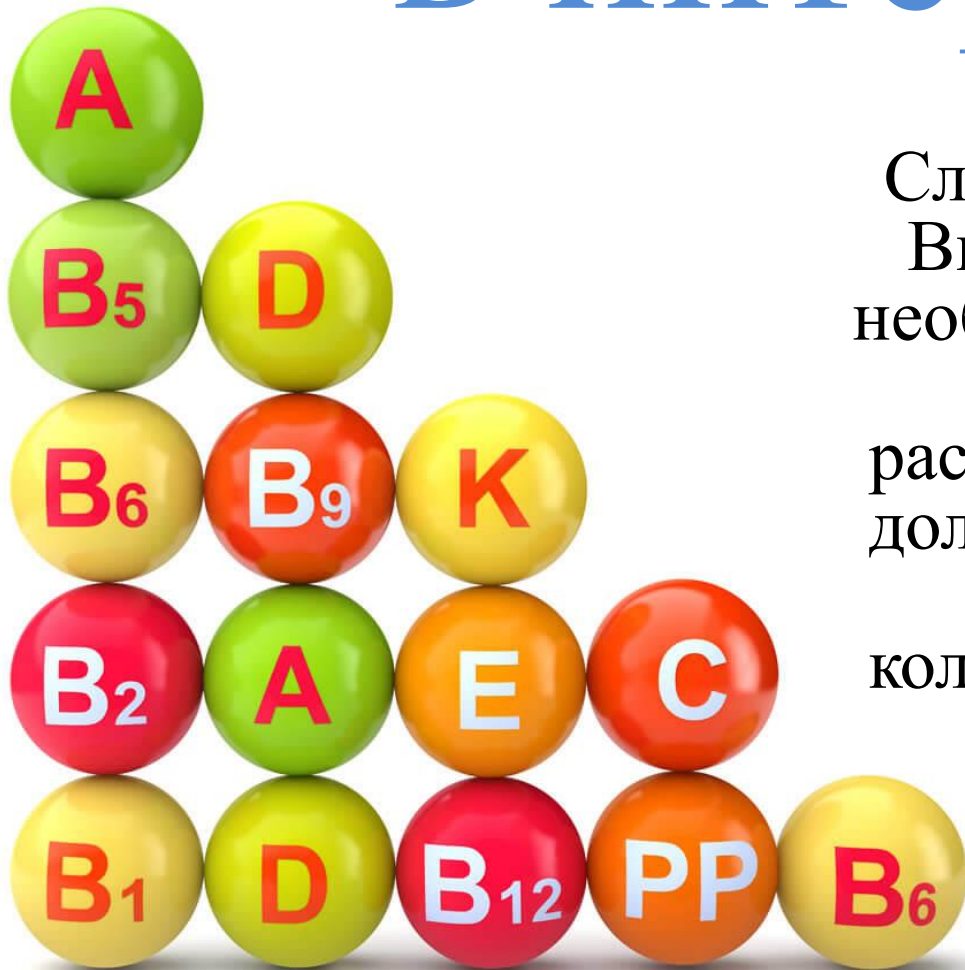


# Чтобы это подтвердить мне нужно:

- Посмотреть с мамой и папой информацию в интернете
- Найти книги про витамины



# Вот что мы нашли в интернете:

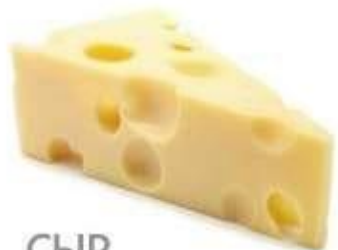


Слово «vita» означает жизнь. Витамины — это вещества, необходимые для поддержания жизни. Они образуются растениями или животными и должны поступать в организм в микроскопических количествах для продолжения жизненных процессов.

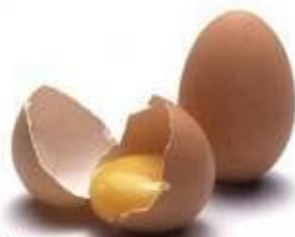
# Вот что мы нашли в интернете:



Витамин А всегда связан с жиром в животном организме. Он образуется в растениях и переходит к животным, питающимся этими растениями. Витамин А помогает предупреждать инфекцию. Он содержится в молоке, яичном желтке, печени, рыбьем жире, а также в салате, моркови и шпинате.



СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ

МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

# ВИТАМИН А

ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК

АВОКАДО



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



# Вот что мы нашли в интернете:

Витамин D важен для правильного развития костей и зубов младенцев. Этот витамин в большом количестве обнаружен в рыбьем жире, печени и яичном желтке. Солнечный свет также обеспечивает нашему организму витамин D. Если у вас правильно подобранное питание, вы, вероятно, получаете достаточно необходимых вам витаминов.







# Так же мы нашли очень интересную книгу про ВИТАМИНЫ

На одном из первых разворотов вы познакомитесь с каждым из героев, их особенностями и ролью. А дальше начнутся приключения. Вы отправитесь в гости к фруктам, овощам и полезным веществам, которые в них содержатся. Познакомитесь с разными героями, увидите, где они живут. Вас ждет увлекательное путешествие в мир витаминов!



*Я очень удивился  
когда узнал на  
СКОЛЬКО ВАЖНЫ  
Эти витамины  
для нашего  
здоровья*



# Теперь я знаю:

- ✓ *Витаминов очень много*
- ✓ *Они живут во многих продуктах*
- ✓ *Витамины важны для нашего здоровья*
- ✓ *Витамин «Д» очень полезен для роста костей у детей*
- ✓ *А витамин «А» защищает нас от инфекций*





КОНЕЦ