



# ***Путешествие в страну Витаминию***



**L/O/G/O**



# Витамин А



## ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкке, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



- Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Я - Витамин "А". Меня ещё зовут витамином роста.

В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин?  
Отгадайте мои загадки и узнаете.



## Загадки-отгадки «А»



- Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.  
(Морковь)
- Семьдесят одежек  
и все без застежек  
(Капуста)
- Золотая голова - велика,  
тяжела.  
Золотая голова - отдохнуть  
прилегла.  
Голова велика, только шея  
тонка.  
(Тыква)



# Витамин В



- Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.

Если вы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен Я - Витамин "В".

Vitamin B





## Загадки-отгадки «В»



- Желтая лампочка висит.  
Скушать нам ее велит.  
( Груша )
- Красная мышка  
С белым хвостом  
В норке сидит  
Под зеленым листом.  
(Редиска)
- Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают.  
(банан)



PROZAGADKI.RU  
все о загадках



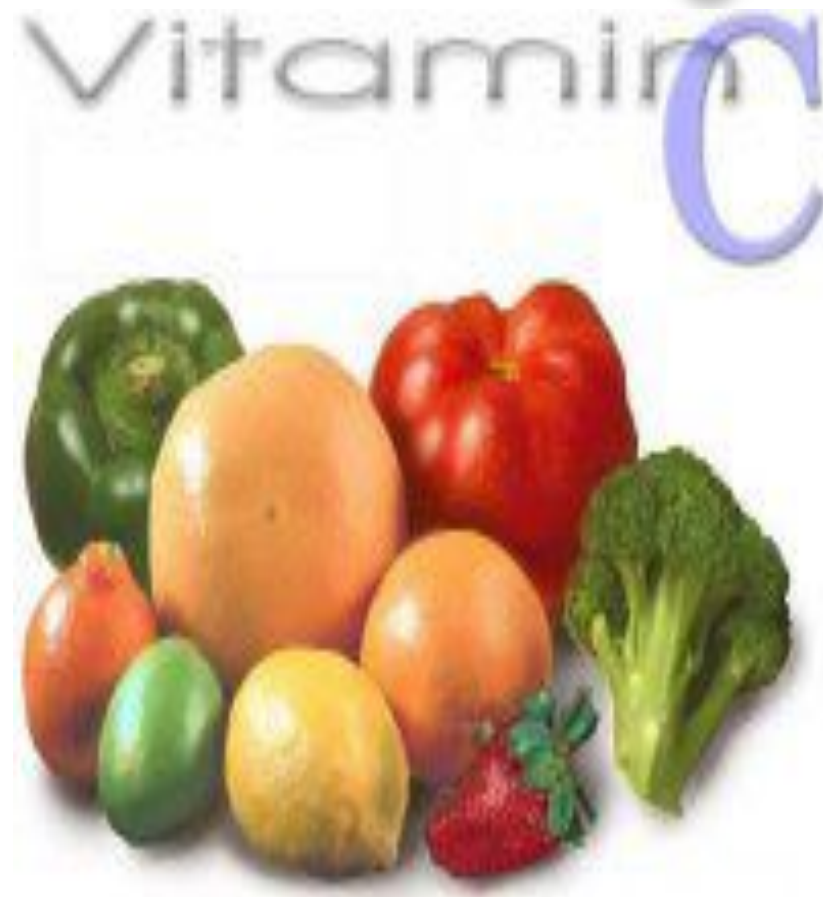
PROZAGADKI.RU  
все о загадках



# Витамин С



- От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.
- Если вы хотите реже  
простужаться, быть  
бодрыми, быстрее  
выздоровливать при  
болезни, вам нужен Я -  
Витамин "С".  
Меня называют витамином  
здоровья.





## Загадки-отгадки «С»



1. Желтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Но на вкус кислейший он,  
А зовут его ... (лимон).



2. Далеко на юге где-то  
Он растёт зимой и летом.  
Удивит собою нас  
Толстокожий ... (ананас).



3. Отгадать не очень просто -  
Вот такой я фруктик знаю -  
Речь идет не о кокосе,  
Не о груше, не о сливе, -  
Птица есть еще такая,  
Называют так же - ... (киви).



# Витамин «Д»



- Рыбий жир всего полезней  
Хоть противный – надо пить  
Он спасает от болезней,  
Без болезней – лучше жить!

Если вы хотите быть крепкими,  
ловкими, сильными, чтобы  
у вас были крепкие зубы и  
кости, тогда вам нужен Я -  
витамин «Д».

Меня называют витамином  
солнца.

## Vitamin D







# Загадки отгадки « Д »



1. Ты весь мир обогреваешь,  
Ты усталости не знаешь,  
Улыбаешься в оконце,  
И зовут тебя все... (солнце)
2. Землю пробуравил,  
Корешок оставил,  
Сам на свет явился,  
Шапочкой прикрылся  
(гриб)
3. Блещет в речке чистой  
Спинкой серебристой.  
(рыба)



# Друзья витамины



- Чтоб расти и развиваться,  
Нужно правильно питаться.  
Всухомятку не таскать,  
Витамины потреблять!  
Сыр на завтрак нужно кушать -  
Витамина А заряд!  
Бутерброд намажем маслом -  
В1 получим сразу.  
Молоко нам нужно пить,  
С витаминами дружить!  
Мясо, рыбу и яйцо  
Станем кушать непременно!  
И орешки будем грызть,  
Чтоб белком нам запастись!  
Будут дети развиваться,  
Если правильно питаться!

