

**ВИТАМИНЫ –
НАШИ
ДРУЗЬЯ!**



Овощи и фрукты- самые витаминные продукты!



Что за фрукт поспел в саду?

Кость внутри, в веснушках щечки.

Прилетел к нему рой ос —

Сладок мягкий...



Жарким солнышком согрет,
В шкурку, как в броню, одет.
Удивит собою нас
Толстокожий...



Этот плод едва обнимешь, если
слаб, то не поднимешь,
На куски его порежь, мякоть
красную поешь.



Жёлтый шар, слегка
горчит.
Летом жажду утолит.



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



Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах.



Корешок оранжевый под землей сидит,
Кладезь витаминов он в себе хранит,
Помогает деткам здоровее стать,
Что это за овощ, можете сказать?



И зелен, и густ на грядке вырос куст.
Покопай немножко: под кустом ...



Сидит дед во сто шуб
одет,
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.



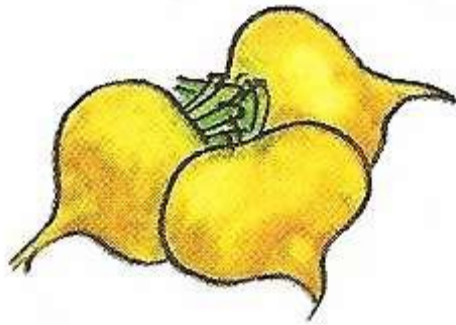
Что такое витамины?

Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Познакомимся с некоторыми из них.



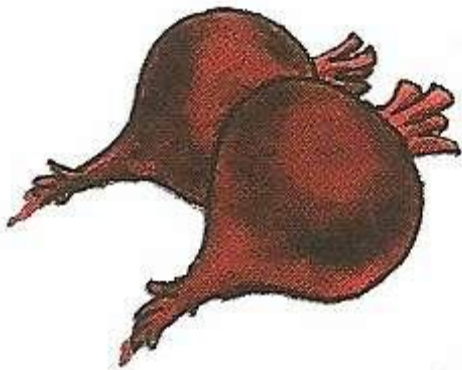
Витаминов много в овощах и фруктах.



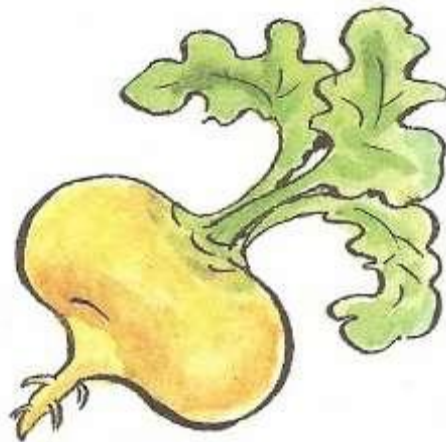


Витамин В

помогает быть сильными и
иметь хороший аппетит



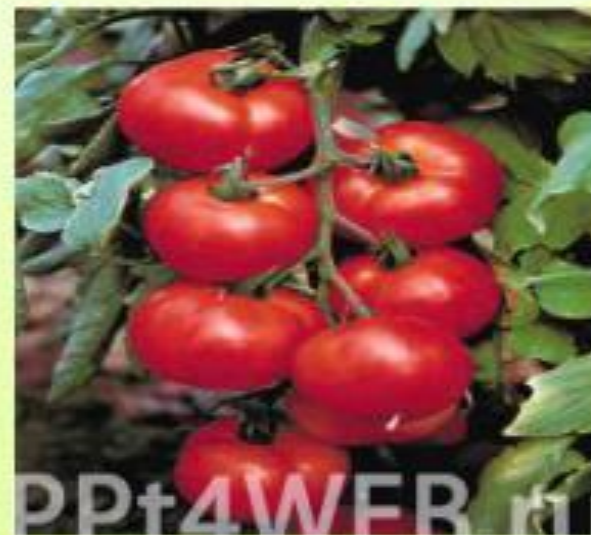
содержится в свекле,
репе, редьке и других овощах



Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен **Витамин С**.



ВИТАМИН Д



ВИТАМИНЫ



РОСТ **ЗРЕНИЕ**

КРЕПКИЕ ЗУБЫ

СИЛА **АППЕТИТ**

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Витамин А

Улучшает зрение
и иммунитет.



Где найти?
В молоке, яйцах,
сливочном масле,
печени, рыбьем жире.

Витамин С

Защищает от простуды,
укрепляет зубы, кости
и сосуды.



Где найти?
В цитрусовых фруктах,
смородине, клюкве,
бруснике, капусте,
луке, картофеле.

Витамин D

Необходим для роста
организма, особенно
костей и зубов.



Где найти?
В рыбе, сливочном масле,
яйцах, свежей зелени.
Вырабатывается
под воздействием
солнечных лучей.

Витамины группы В

Помогают при стрессе
и травмах.



Где найти?
В злаках, крупах, орехах,
моркови, капусте,
яблоках, шиповнике,
печени, яйцах.

Витамин Е

Выводит из организма
вредные вещества
и укрепляет иммунитет.



Где найти?
В свежих фруктах и овощах,
зёрнах злаков,
растительных маслах.

Нужно правильно питаться,
Чтоб был крепким организм,
Чаще спортом заниматься,
Сохраняя оптимизм,
Спать спокойно, полноценно,
И на воздухе гулять,
И без лени непременно
Распорядок соблюдать!



Распорядок дня



Правильное питание



Свежий воздух



Спорт



Полноценный сон



Хорошее настроение