

































«ВИТАМИНЫ Я ЛЮБЛЮ -
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ Я ХОЧУ!»»



**ВИТАМИНЫ —
НАШИ ДРУЗЬЯ!**

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН А	Жирорастворимый Способствует росту и укреплению костей, выработке красных кровяных телец и имеет противоопухолевый эффект. Участвует также в процессе формирования ретиноидов, которые являются главными регуляторами зрения.	 Яйцо	 Масло	 Помидор	 Морковь	 Молоко	 Печень	 Капуста
ВИТАМИН В₁	Водорастворимый Способствует улучшению работы сердцебиения при повышенной физической нагрузке, нервной системы (стресс), нервной системы (стресс).	 Горошек	 Апельсин	 Картофель	 Соевые бобы	 Молоко	 Суп	
ВИТАМИН В₂	Водорастворимый Способствует общему здоровью, улучшает и ускоряет рост. Чрезвычайно важен для нормальной работы нервной системы, кардиопериферического зрения, репродуктивной функции.	 Зеленый салат	 Хлеб	 Мясо	 Сыр	 Соевые бобы	 Молоко	
ВИТАМИН В	Водорастворимый Способствует нормальной работе нервной системы, улучшению зрения, репродуктивной функции.	 Томат	 Картофель	 Орехи	 Бананы	 Салат		
ВИТАМИН В₆	Водорастворимый Способствует росту клеток и тканей. Улучшает работу нервной системы, способствует улучшению зрения, репродуктивной функции.	 Соевые бобы	 Горошек	 Выпечка	 Рыба	 Мясо	 Молоко	
ВИТАМИН В₁₂	Водорастворимый Способствует нормальному росту и развитию ребенка, нормальному состоянию и здоровью нервной системы, улучшению зрения.	 Яблоко	 Яйцо	 Мясо	 Печень	 Сыр	 Молоко	
ВИТАМИН С	Водорастворимый Способствует защитным реакциям и сопротивлению организма при инфекционных заболеваниях, улучшает улучшению зрения, репродуктивной функции.	 Лимон	 Томат	 Апельсин	 Лимон	 Виноград	 Киви	
ВИТАМИН D	Жирорастворимый Способствует нормальному нормальному состоянию крови, нормальному росту костей.	 Яйцо	 Рыбий жир	 Молоко	 Рыба	 Луч солнца		
ВИТАМИН Е	Жирорастворимый Способствует улучшению работы нервной системы, улучшению зрения, репродуктивной функции, улучшает улучшению зрения, репродуктивной функции.	 Бананы	 Зеленый салат	 Соевые бобы	 Яйцо	 Апельсин	 Морковь	
ВИТАМИН К	Жирорастворимый Способствует нормальному состоянию клетки, улучшению зрения, улучшению работы нервной системы.	 Томат	 Соевые бобы	 Летучий салат	 Мясо	 Репица	 Капуста	



Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин А.



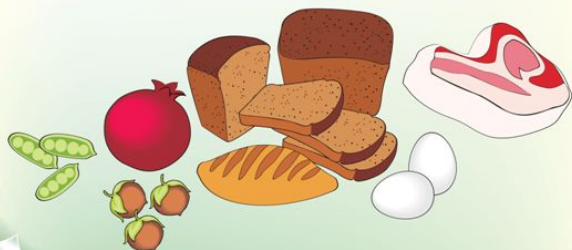
Витамин С

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если всё-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин С.



Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин В.



Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин Д.



ВИТАМИНЫ



РОСТ **ЗРЕНИЕ**

КРЕПКИЕ ЗУБЫ

СИЛА **АППЕТИТ**

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, дает энергию нашему организму. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин В.



Сценка в стихах «Про ВИТАМИНЫ»



Витамин А: Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Витамин В: Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.

Витамин С: От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д: Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить!
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!

Ребенок: Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины: А, В, С!

ВИТАМИННЫЕ ПРЕПАРАТЫ



а ты ешь витамины?



а Ты ешь витаминны?

