

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



**ВИТАМИНЫ —
НАШИ ДРУЗЬЯ!**

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p>ВИТАМИН А</p>	<p>Жирорастворимый Способствует росту и укреплению костей, выработке гемоглобина, улучшает сердечнососудистый обмен веществ, повышает сопротивляемость инфекциям, улучшает функцию гидратированного кожного эпителия</p>	 <p>Яйца, Масло, Тыква, Морковь, Молоко, Печень, Капуста</p>
<p>ВИТАМИН В₁</p>	<p>Водорастворимый Способствует улучшению работы сердечнососудистой и нервной систем организма</p>	 <p>Горох, Лосось, Картофель, Соя/Бобовые, Молоко, Овсянка</p>
<p>ВИТАМИН В₂</p>	<p>Водорастворимый Способствует общему здоровью, улучшает и ускоряет рост, улучшает нормальную работу нервной системы, способствует развитию соединительной тканни</p>	 <p>Зеленый салат, Орехи, Рыба, Бананы, Соя/Бобовые, Рис</p>
<p>ВИТАМИН В</p>	<p>Водорастворимый Способствует нормальной работе нервной системы, улучшает или восстанавливает реакцию организма на стресс</p>	 <p>Томаты, Картофель, Зерно, Бананы, Фрукты</p>
<p>ВИТАМИН В₆</p>	<p>Водорастворимый Способствует росту и развитию ребенка, повышает сопротивляемость инфекциям, улучшает сердечнососудистую и нервную системы</p>	 <p>Орехи, Горох, Злаки, Рыба, Мясо, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В₁₂</p>	<p>Водорастворимый Способствует нормальному росту и развитию ребенка, повышает сопротивляемость инфекциям</p>	 <p>Яйца, Мясо, Печень, Сыр, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН С</p>	<p>Водорастворимый Способствует защитным реакциям и повышает сопротивляемость инфекциям, улучшает сердечнососудистую систему, улучшает реакцию на стресс</p>	 <p>Лимоны, Томаты, Цитрусовые, Виноград, Киви</p>
<p>ВИТАМИН D</p>	<p>Жирорастворимый Способствует нормальному сердечнососудистому кровообращению, нормальному росту костей</p>	 <p>Яйца, Рыбий жир, Молоко, Рыба, Лучи солнца</p>
<p>ВИТАМИН Е</p>	<p>Жирорастворимый Способствует улучшению работы нервной системы, улучшает и укрепляет иммунитет, способствует процессу старения и улучшению циркуляции крови</p>	 <p>Орехи, Зеленый салат, Соя/Бобовые, Яйца, Арахис, Морковь</p>
<p>ВИТАМИН К</p>	<p>Жирорастворимый Способствует нормальному свертыванию крови, укреплению костей, улучшению работы сердца</p>	 <p>Томаты, Соя/Бобовые, Шпинат, Мясо, Редис, Капуста</p>



Витамин А

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



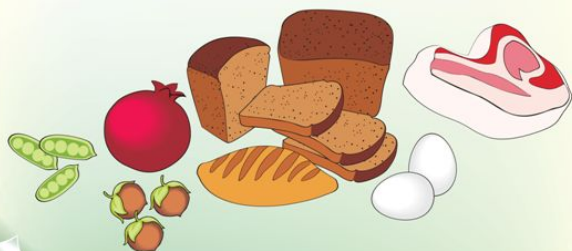
Витамин С

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?

