

ЖИЛИ ■

были ■■■

С В Ё К Л А

П О М И Д О Р

Т Ы К В А

К А П У С Т А

Л И М О Н

Р Е Д И С К А

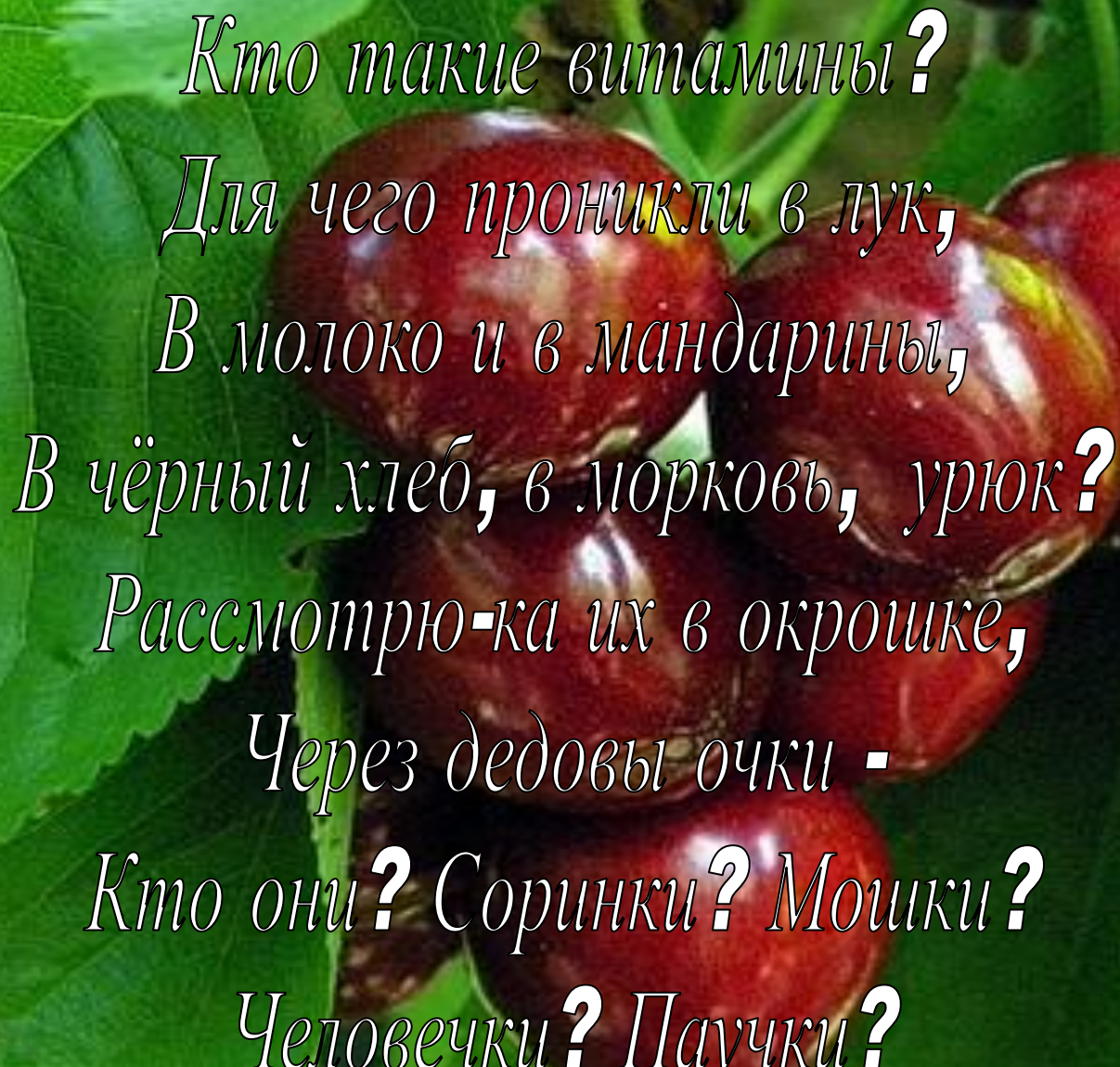
А Н А Н А С

Д Ы Н Я



Круглобока, желтолица,
Может с солнышком сравниться.
А душистая какая,
Мякоть сладкая такая!
Мы поклонники отныне
Королевы поля...

ВИТАМИНЫ



*Кто такие витамины?
Для чего проникли в лук,
В молоко и в мандарины,
В чёрный хлеб, в морковь, урюк?
Рассмотрю-ка их в окрошке,
Через дедовы очки -
Кто они? Соринки? Мошки?
Человечки? Паучки?*



*Может, в перце и петрушке,
Незаметные на взгляд,
Очень маленькие пушки
По бактериям палят?!*

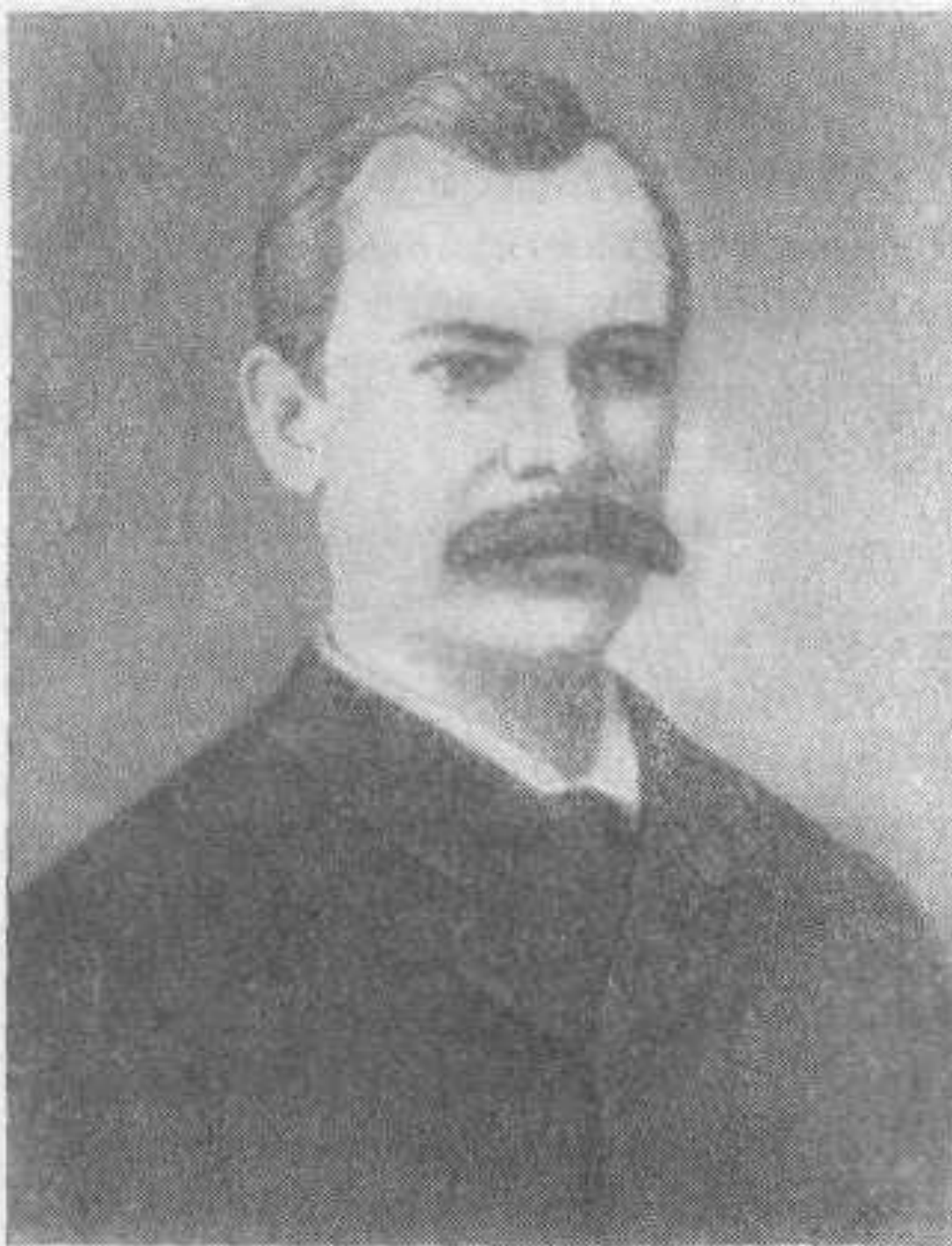
Немного истории...
КТО?

где?

когда?

Впервые
Николай Ива
разделив их
молоком, а
минеральным
предположил
необходимы
молоке.

Позднее
настоящее вр

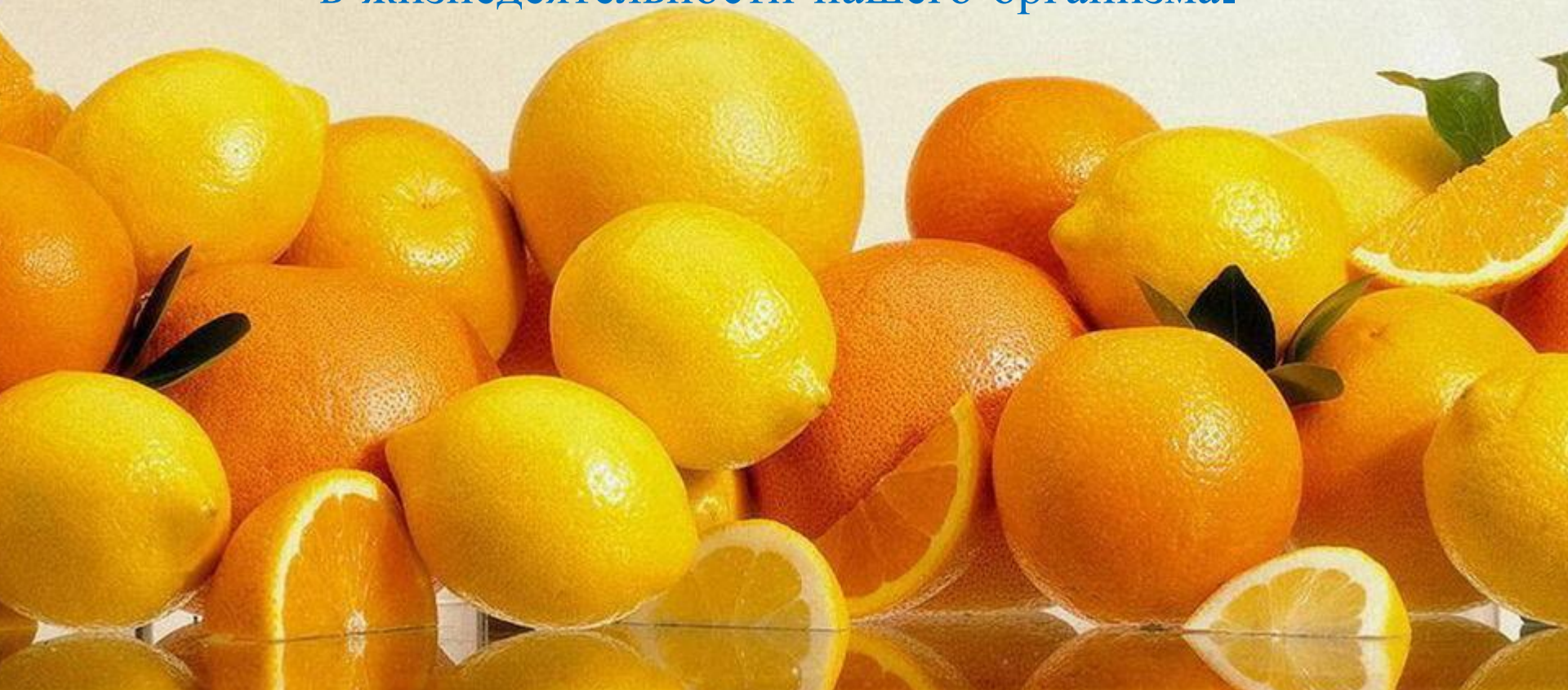


й Лунин
мышами,
уральным
водой и
ла. Лунин
организма
ащиеся в
пинами. В



Слово «витамины»
в переводе с латинского языка
обозначает «жизнь». И это не случайно.

Витамины играют важнейшую роль
в жизнедеятельности нашего организма.



Витамины нам полезны,

Это точно знаем.

Только их не из таблеток

Мы употребляем.

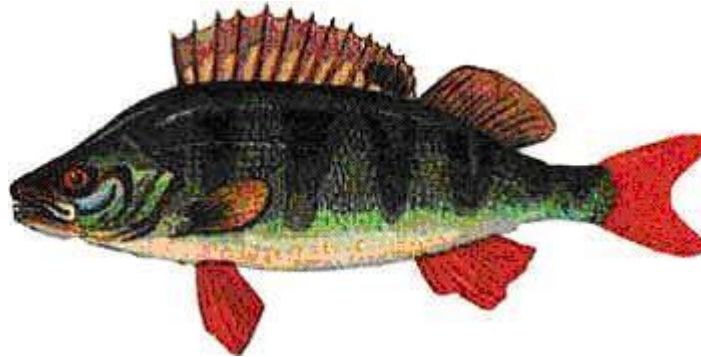
Получаем их из пищи

Вкусной и полезной.

Где же прячутся они?

Очень интересно.





Витамин группы А

обеспечивает
нормальное
состояние кожи
и слизистых оболочек,
улучшает зрение,
сопротивляемость
организма в целом.





Витамин группы В

укрепляет нервную систему, волосы, ногти, улучшает память,
пищеварение;

положительно влияет на состояние нервов;

регулирует кровообращение и уровень холестерина; стимулирует
рост.





The background of the slide is a vibrant, close-up photograph of fresh fruit. It features several slices of oranges, showing their characteristic segments and white pith, interspersed with several whole, ripe strawberries. The colors are bright and saturated, creating a warm and healthy atmosphere.

Витамин группы С

полезен для иммунной системы,
соединительной ткани,
костей, способствует заживлению ран.

При недостатке его в организме возникают частые простуды,
выпадение зубов, утомляемость, раздражительность.



Витамин Д

обеспечивает нормальный рост и развитие
костей,
укрепляет зубы.

Самым богатым источником витамина Д
является солнце
в сочетании с чистым воздухом.



Потрудились мы на славу,

Очень многое узнали:

Витамины нам друзья

И без них никак нельзя!



Очень важно по утрам -
Помни эту простую -


Есть за завтраком овсянку,
Лучше вишни только тот,

Чёрный хлеб полезен нам -
Кто жует морковь сырую

И не только по утрам.
Или пьет морковный сок.



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



*Никогда не увядаем
И улыбка на лице,
Потому что принимаем
Витамины. А, В, С!*

Будьте здоровы!

