

ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНОВ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Выполнила:
Тимакова М.С.
МБДОУ д/с «Малышок»

Нужен для хорошего зрения

Витамин А

есть в жёлтых, красных и зелёных овощах и фруктах, а также во многих ягодах и травах, рыбьем жире, сыре, сливочном масле, желтках яиц, молоке, кисломолочных продуктах.



Нужен для сопротивляемости болезням

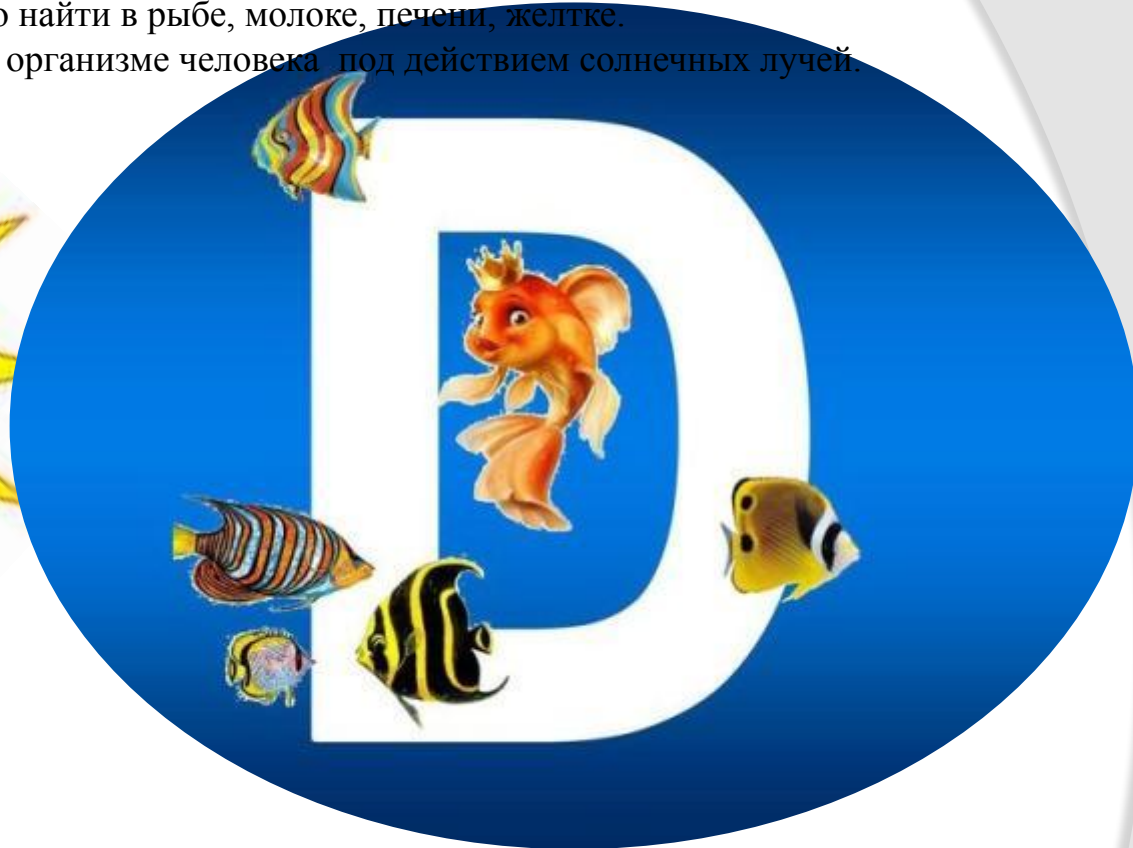
Этот витамин можно обнаружить во многих плодах и зеленых растениях, например, много этого витамина содержится в облепихе, рябине, чёрной смородине, лимоне, изюме, апельсине, шиповнике.



Витамин роста

Его можно найти в рыбе, молоке, печени, желтке.

А также он образуется в организме человека под действием солнечных лучей.



**Витамин красоты, а также
нужен для хорошей работы нашего сердца.**

Много в зерна злаков, растительных маслах, орехах, семечках, шпинате и брокколи.



**У Сережки –
апельсины,
А у Киры– виноград,
У Архипа–
мандарины.
Витамины, витамины
в этих фруктах у
ребят!!!**

