

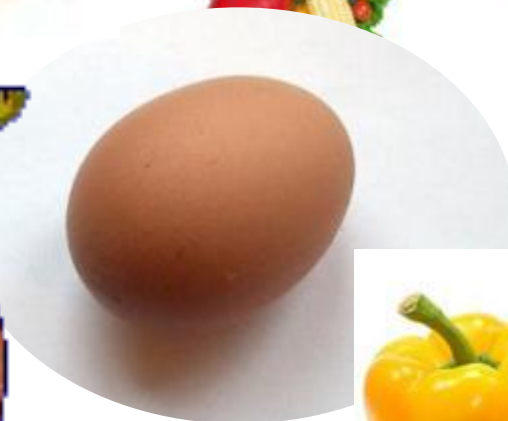
# **ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНОВ В НАШЕЙ ЖИЗНИ**

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

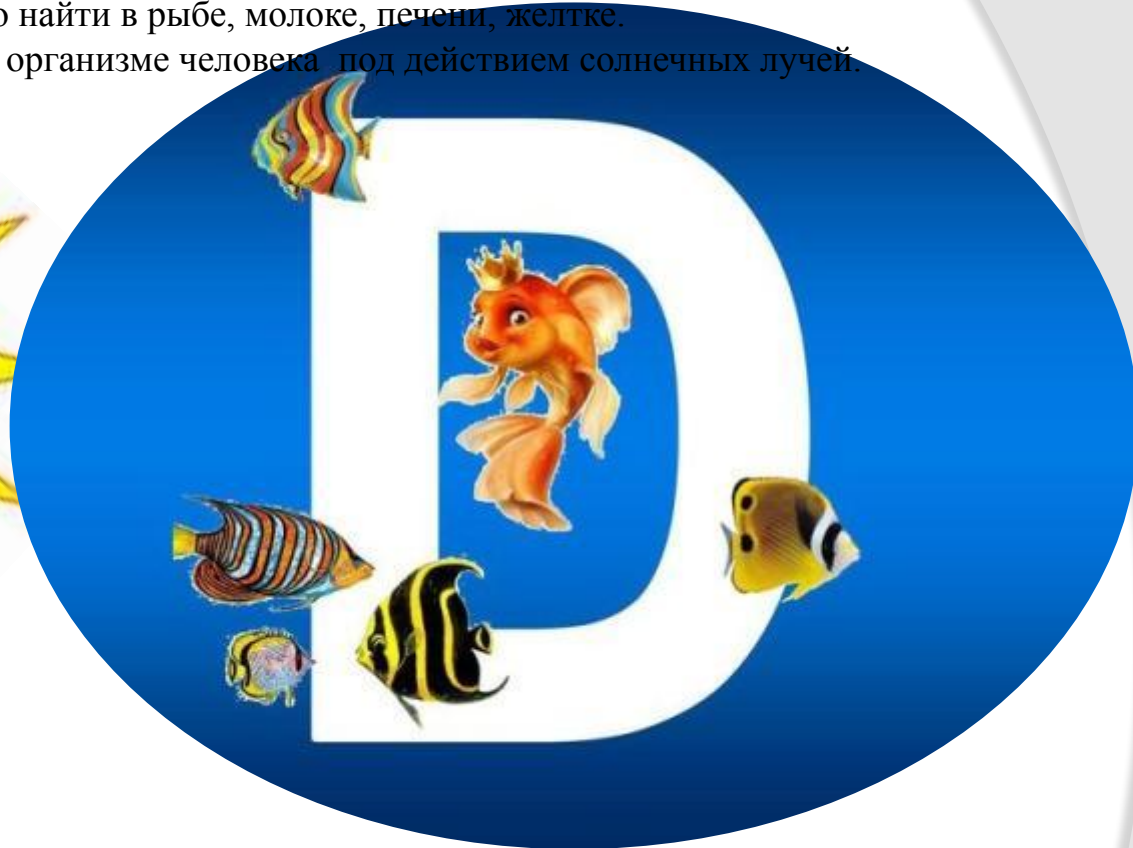
Этот витамин можно обнаружить во многих плодах и зеленых растениях, например, много этого витамина содержится в облепихе, рябине, чёрной смородине, лимоне, изюме, апельсине, шиповнике.



## 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!!!**

