

А ты ешь ВИТАМИНЫ?

Воспитатель МБДОУ д/с № 9
Попова Ольга Петровна.
Краснодарский край, г. Кропоткин



ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!

A



РЕТИНОЛ

Обеспечивает остроту зрения. Поддерживает иммунную систему

D



КАЛЬЦИФЕРОЛ

Необходим для роста и правильного развития костей и зубов

B1



ТИАМИН

Обеспечивает энергией нервную и мышечную систему

B2



РИБОФЛАВИН

обеспечивает организм энергией и важен для восприятия глазом различных цветов

B5



ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА

Важна при расщиплении жиров и углеводов

B6



ПИРИДОКСИН

Важен для деятельности нервной системы, отвечает за состояние кожи, волос, ногтей

B9



ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Участвует в процессе кроветворения

B12



ЦИАНКОБАЛАМИН

Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон

C



АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

Стимулирует защитные силы организма

Ca



КАЛЬЦИЙ

Образует твердую основу костей и зубов

ДЛЯ ЧЕГО
НУЖНЫ
ВИТАМИНЫ?

Fe



ЖЕЛЕЗО

Входит в состав гемоглобина в крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей

I



ЙОД

Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития

H



БИОТИН

Важен при синтезе углеводов и жиров

K



КАЛИЙ

Участвует в свертывании крови

PP



НИАЦИН

Обеспечивает организм энергией

KA



КАРОТИН

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

E



ТОКОФЕРОЛ

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ВИТАМИНЫ
НУЖНЫ ДЕТЯМ, БЕЗ НИХ ОНИ
ЧАЩЕ БОЛЕЮТ, БЫСТРО УСТАЮТ,
ХУЖЕ УЧАТСЯ!



**Чтобы мне здоровым быть,
Надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь –
Моя первая любовь.**



**С витаминами мы дружим
И здоровыми растем,
Никогда не унываем –
Очень весело живём.**

Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет!



**Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.**



ВИТАМИН

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!





СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ

МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ

ВИТАМИН А



МОРКОВЬ

ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК

АВОКАДО



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.



Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



Витамин В

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



ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.





ВИТАМИН С



Д

ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



Кости тоже укрепляй,
Витамин «Д» принимай.
Есть он в солнечных лучах,
В рыбе, яйцах, овощах!





pine nuts



cold-pressed plant oils

bell peppers

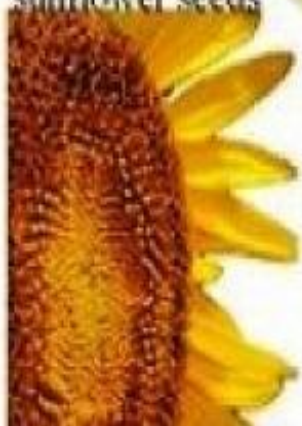


green olives

papaya



sunflower seeds



avocado



Витамин К

Источники витамина К -это зелёные листовые овощи, капуста, крапива, киви, бананы, мясо, молочные продукты.

Витамин К необходим человеку для нормальной свёртываемости крови.



СТИХИ

О ВИТАМИНАХ

Хочешь быть спортивным
ловким,
Больше ешь чудо-морковки.
От ангины лечит он,
Замечательный лимон.
Может быть товарищ-друг
Это наш сердитый лук!
Во всех видах молодец
Наш хрустящий огурец.
И прибавит в спорте сил
Золотистый апельсин.
Вырастают чубы густо
Если на столе капуста.
Не забудем, друзья наши
Витаминные все каши.



Стихи

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.



Помни истину простую —
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

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

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Л. Зильбера



ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

А

Морковь, красный сладкий перец, укроп, капуста белокочанная, соленые огурцы, тыква, петрушка, сливочное масло, сыр.



В

Овсяная и гречневая крупа, горох, орех, цельное молоко, чай, творог и сыр, бобовые, шпинат, чеснок, фасоль, куриное и кроличье мясо, сладкий перец, крупы, картофель, говядина.



Д

Сливочное масло, куриные яйца, сыр, печень трески.



Е

Растительное масло (соевое, подсолнечное, кукурузное), пшеница, бобовые, кукуруза, треска и сельдь.



С

Шиповник, лимон, черная смородина, облепиха, петрушка, укроп, брюссельская капуста, картофель, грейпфруты, апельсины.



К

Шпинат, томат, печень говяжья.



РР

Кофе в зернах, мясо кролика, курятина, белые грибы, зерновой хлеб, говяжья печень, кальмары.



Витамин А

Стало Леше интересно,
Почему еда полезна?
Что такое **витамин**?
И почему он не один?
Надо срочно всё узнать!
В книгах разных прочитать,
Запросить по интернету.
Что готовить нам к обеду?



Я веселый витамин,
Не могу я быть один,
У меня полно друзей,
С нами, дети, здоровей."

Где ж, витамин А найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть
Их нам всех не перечесть.

Расскажу вам, не тая,
Как полезен я, друзья!
Я в морковке и в томате,
В тыкве, персике, в салате!

Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок



Дети в фокусе



vyrashhivanie-iz-semyan.ru