

# 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**



**ЦИАНОКОБАЛАМИН**

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**

**РОТИН**



**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.**



**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



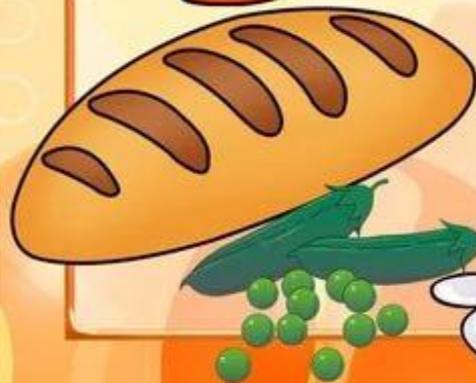
# В

## 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





# 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



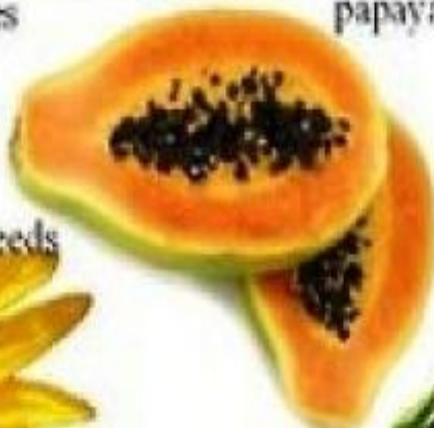
cold-pressed plant oils



green olives

bell peppers

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

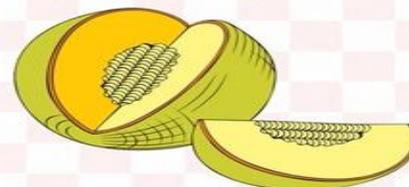
## О ВИТАМИНАХ

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.

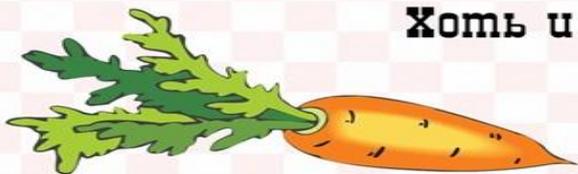


Помни истину простую —  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.

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."

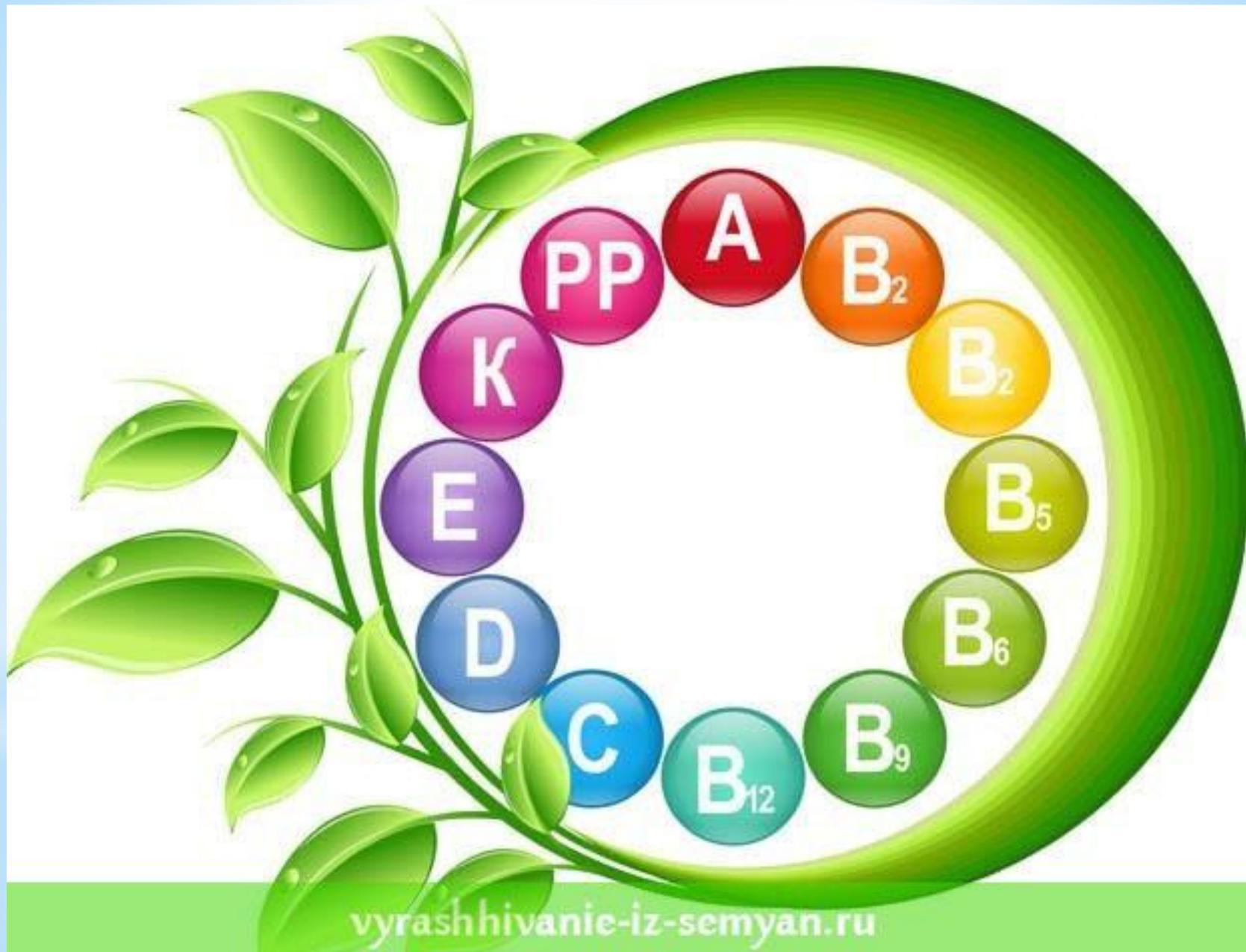
Где ж, витамин А найти,  
Чтобы видеть и расти?  
И морковь, и абрикосы  
Витамин в себе тот носят.  
В фруктах, ягодах он есть  
Их нам всех не перечесть.

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](http://vyrashhivanie-iz-semyan.ru)