

# Презентация

На тему «Витамины нам  
нужны»

# Для чего нам витамины?

ВИТАМИНЫ НАМ НУЖНЫ



# ВИТАМИНЫ ВСТАНЬТЕ В РЯД

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



# ЭТО Я ВИТАМИН А



- \* Витамин А:
- \* Помни истину простую  
— Лучше видит только тот.
- \* Кто жуёт морковь сырую
- \* Или пьёт морковный сок.

# ВИТАМИН В

- \* Витамин В:
- \* Очень важно спозаранку
- \* Есть за завтраком овсянку.
- \* Черный хлеб полезен нам-
- \* И не только по утрам.



# ВИТАМИН С



- \* Витамин С:
- \* От простуды и ангины
- \* Помогают апельсины.
- \* Ну, а лучше есть лимон,
- \* Хоть и очень кислый он.

# ВИТАМИНЫ В2

- \* В витамине В2 нуждаются глаза,
- \* Печень, кожа, нервная система.
- \* Он улучшает состояние ногтей, волос,
- \* Обновляются ткани и идут в рост.



# ВИТАМИН В12



- \* В12 - витамин роста,
- \* Употребляя его, вырастаешь быстро.
- \* Он содержится в таких продуктах,
- \* Мясе, рыбе, сыре, яйцах и морепродуктах.



# ВИТАМИН Е

- \* Витамин Е укрепляет наш организм,
- \* Защищает от болезней и прочих катаклизмов.
- \* Замедляет процессы старения,
- \* Предупреждает болезни сердца развитие.
- \* Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи,
- \* Зелень, черешню, бобы и злаки.



# ВИТАМИН С



- \* Витамин С есть в фруктах,
- \* Он есть и во многих овощах.
- \* Шиповник, сладкий перец, черная смородина -
- \* главные источники,
- \* А еще облепиха, яблоки и лимончики

# ВИТАМИН В 12



- \* Витамин В12 в любую погоду,
- \* Активизирует обмен жиров, белков и углеводов.

# ВИТАМИН А

- \* Витамин А нужен для зрения,
- \* Для нормального организма состояния.
- \* Много его в рыбе и морепродуктах,
- \* А также в красных, оранжевых,
- \* Овощах и фруктах.
- \* В морковке, тыкве, помидорах,
- \* Петрушке, перце, абрикосах.





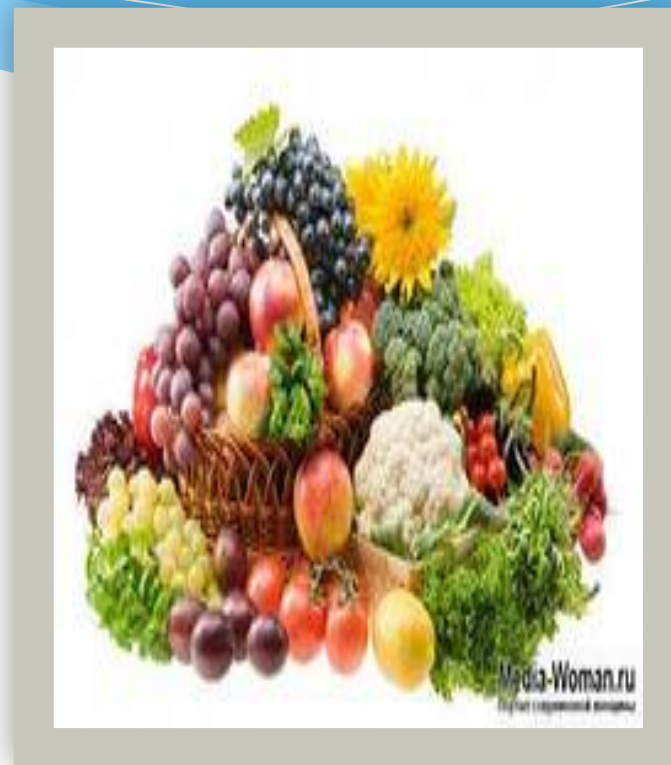
# ВИТАМИН В6



- \* Витамин В6 - ценное вещество,
- \* Хорошо влияет на все процессы оно.
- \* В крови, печени, нервах происходят изменения,
- \* Витамин В6 оказывает благотворное влияние.
- \* Кушайте смородину, фасоль, шпинат,
- \* .Бананы, мясо, рыбу и яйцо.
- \* И не будет болеть у вас ничего.

# ВИТАМИНЫ ВМЕСТЕ

- \* Еще витаминов есть много,
- \* Пополняйте организм ими строго.
- \* Тогда не будете болеть,
- \* Будете веселиться и песни петь.



# ВИТАМИН В1



- \* Витамин В1 - тиамин,
- \* Такой полезный господин.
- \* Он пищеварительную, нервную системы укрепляет,
- \* Память отличную сохраняет.
- \* Много его в гречке, картошке и бобах,
- \* В грецких орехах, рисе, овощах.



# МОРКОВКА НАШ ДРУЖОК

- \* Ешь морковку ты дружок,
- \* Будешь видеть как орел.



# Витамин Е



► Vitamins

- \* Витамин Е укрепляет наш организм,
- \* Защищает от болезней и прочих катаклизмов.
- \* Замедляет процессы старения,
- \* Предупреждает болезни сердца развитие.
- \* Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи,
- \* Зелень, черешню, бобы и злаки.

- \* Витамины и вкусны,
- \* И полезны, и важны.
- \* Только помните, друзья
- \* Их без меры есть нельзя.



# ВИТАМИНЫ



- \* Витамины - ценные вещества,
- \* Без них мы никуда.
- \* Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,
- \* Нужно с витаминами дружить.

*КОНЕЦ, А КТО*

*ЕСТ*

*ВИТАМИНЫ*

*МОЛОДЕЦ!!!*