

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.



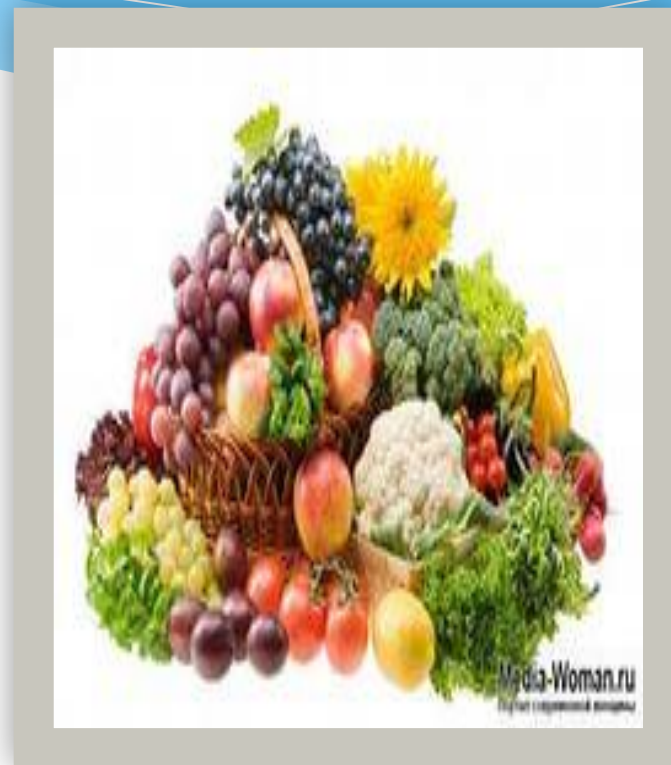
ВИТАМИН В6



- * 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 систему 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!!!