



**Тема:
Рациональное
Питание-основа
здорового образа
жизни ребенка.**

Витамин А

- *Важен для здоровья кожи*
- *для хорошего зрения*
- *для быстрого*



Витамин В

- Способствует хорошей работе сердца
- Укрепляет мышцы, нервы, волосы
- Защищает от ядов



Витамин С

- Укрепляет весь организм
- Защищает организм от микробов и вирусов
- Очищает кровь



Витамин Е

- Нормализует нервную и мышечную системы
- Важен для здоровья кожи и волос
- Защищает от вредных веществ
- Обогащает кровь кислородом
- Предотвращает развитие злокачественных и сердечно-сосудистых заболеваний



Витамин А

- Стимулирует обмен веществ
- Обеспечивает здоровье крови



Витамин D

- Необходим для нормального роста организма
- Для развития костей и зубов у детей
- Участвует в регуляции сердечных сокращений
- Повышает иммунитет
- Для нормальной работы функций щитовидной железы и процессов свертывания крови



а Ты ЕШЬ ВИТАМИНЫ?

