




***Витамины - укрепляют организм***

**Подготовила воспитатель:**

**Миронова С.Е.**

**Д/с «Цветик-семицветик»**



**Витамины – это такие  
вещества, которые нужны  
нашему организму, они  
повышают  
работоспособность,  
сопротивляемость к  
инфекционным  
заболеваниям, способствуют  
росту нашего организма**

# Поговорим о витаминах

Витамины группы А



Витамины группы В



Витамины группы С



Витамины группы D

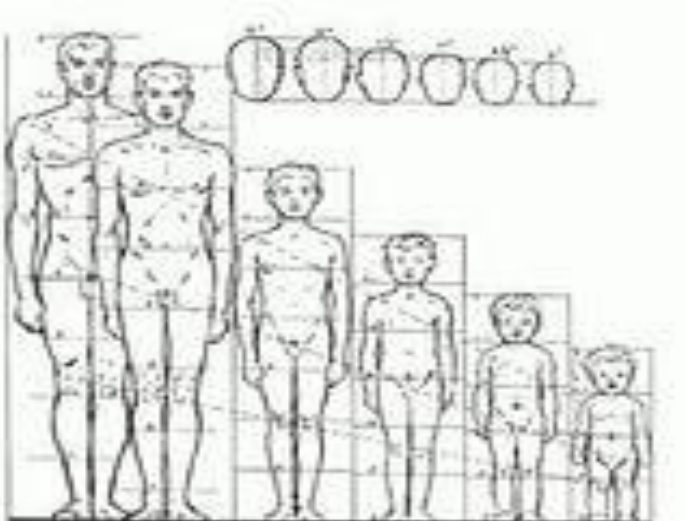


Далее





# Витамин А нужен для роста, зрения и зубов



# Vitamin A



*Он живет в моркови, яичном  
желтке, тыкве, перце...*



A top-down view of various beans and lentils arranged in a colorful, abstract pattern. The colors range from light beige and yellow to dark red and green. The shapes are mostly oval and kidney-shaped. The text is overlaid in the center in a white, bold, sans-serif font.

**Витамин В нужен чтобы быть  
сильным, иметь хороший аппетит  
и не огорчаться по пустякам.**




# Он живет в таких продуктах как. хлеб, крупы



МУЖСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ





A vibrant collage of various fruits. In the center, a kiwi is sliced in half, showing its green flesh and black seeds. To the left, a whole orange is partially visible. In the foreground, a large slice of orange shows its juicy segments. To the right, a large slice of grapefruit with red segments is prominent. Several small green lemons are scattered throughout the composition. The background is dark, making the colors of the fruits stand out.

**Витамин С нужен для  
укрепления нашего  
организма и чтобы не  
болеть.**



*Землянику ты сорвешь,  
в яголке меня найдешь,  
я в смородине, капусте,*



*яблоке живу и лук,*

*я в фасоли и картошке,*

*в помидоре и горошке,*

*от простуды и ангины*

*помогают апельсины,*

*ну а лучше съешь лимон*

*хоть и очень кислый он*





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, сыре , молоке





# Vitamin E





# Где «сидят» А, В и все остальные



**а Ты ешь витаминны?**





**Мы за здоровое**

**питание!**