



**Витамины – наши друзья.
Бушковская М. Н.
МДОУ №12 «Теремок», группа №11**

Что такое витамины.

- Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи. Они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.



Откуда берутся ВИТАМИНЫ

В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм.



Витамин А

Витамин А очень важен для зрения. Он есть в моркови, абрикосах, арбузах.



Витамин А

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



Витамин В



Витамин В помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало. Он есть в чёрном хлебе, в мясе, геркулесе.



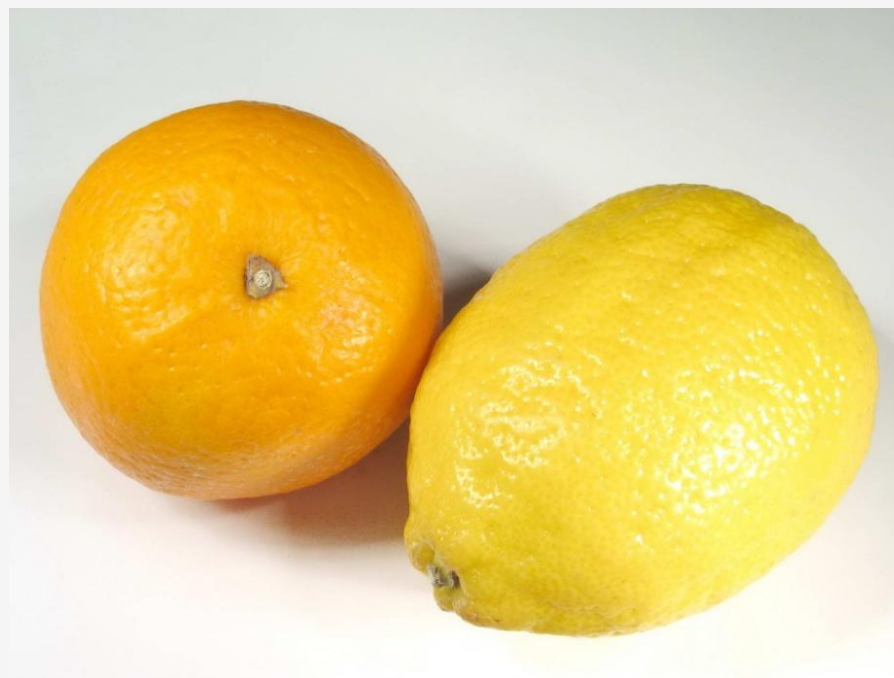
Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам.
И не только по утрам.



Витамин С

Витамин С укрепляет наш организм, помогает бороться с простудами. Он есть в апельсинах, лимонах, капусте, в петрушке, в шиповнике.



От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Витамин Д

Витамин Д делает ваши руки и ноги крепкими, укрепляет кости. Витамин Д есть в печени, рыбьем жире, яйцах, икре, молочных продуктах.



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



Литература: В. Н. Волчкова, Н. В. Степанова
Конспекты занятий в старшей группе детского сада.
Познавательное развитие.

Спасибо за внимание!

