

**Правильно питаемся-
растём и развиваемся**





**«ВИТА» + АМИН =
ВИТАМИН**

Витамины



Витамин А

**Витамин роста.
Витамин А нужен
для хорошего
зрения, его много в
овощах и фруктах
желтого цвета и
оранжевого тоже.**



ТЫКВА

Витамин В

Содержится в мясе,
печени ,почках
орехах ,сухофруктах .
Больше всего витамина В
в черном хлебе. Помогает
бороться с лишним
весом ,дает энергию.



Витамин С

Укрепляет кости и зубы, кожу.
Нужен после выздоровления
от болезней. Содержится в
лимонах и апельсинах,
квашенной капусте или сырой
моркови, чемпионы по
витамину С – плоды
шиповника и ягоды черной
смородины.



Витамин Д



Содержится жирном сыре, сливочном масле, в яичном желтке, в говяжьей печени, в печени трески, в морской рыбе. Так же витамин Д образуется в нашем теле сам, под влиянием солнечных лучей. Витамин Д нужен для укрепления костей.



а Ты ЕШЬ ВИТАМИНЫ?



Золотые правила питания

:

- ❖ Не переедайте.
- ❖ Ешьте в одно и то же время
- ❖ Тщательно пережевывайте пищу
- ❖ Воздерживайтесь от жирной , острой , солёной пищи.
- ❖ Сладостей тысячи, а здоровье одно.
- ❖ Овощи и фрукты – полезные продукты.
- ❖ **Совет мама и бабушкам:** когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, капельку добра, кусочек нежности. Эти витамины необходимы всем детям !!!