



Кто такие «витамины», и где они живут?

Исполнитель: Артем.

Руководитель: Ирина Александровна

Я хочу выяснить:

- **Какие бывают витамины и как они влияют на наш организм.**
- **Узнать где живут витамины**
- **Какое полезное блюдо можно приготовить**



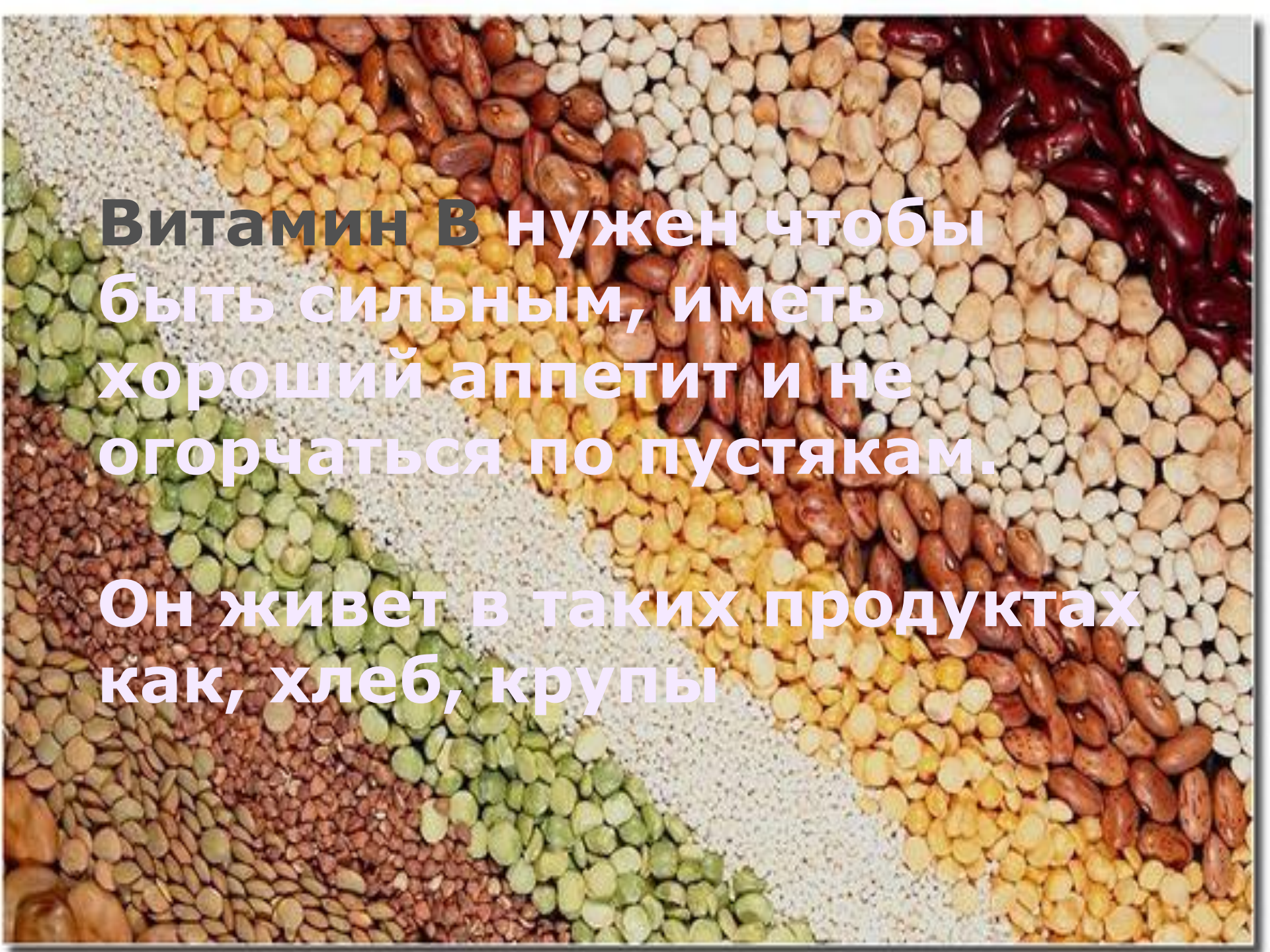
A vibrant collage of various fruits. In the center, a large orange slice is prominent. To its left are several lemon slices. To the right, there are whole pears and a kiwi. In the foreground, there are more kiwi slices and a strawberry. The background is a soft, light color, making the colors of the fruit stand out.

**Витамины – это
маленькие вещества, в них
содержится сила и здоровье
для организма**




Витамин А нужен для
роста, зрения и крепких
зубов.

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

A collage of various grains and legumes including wheat, corn, rice, beans, and lentils. The grains are arranged in a pattern that roughly forms a heart shape. The colors range from light beige to dark brown and red.

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

Он живет в таких продуктах
как, хлеб, крупы



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

**Он живет в яблоках,
цитрусах**

Теперь я знаю:

- ▣ Что овощи и фрукты перед едой нужно обязательно хорошо помыть.
- ▣ Без овощей нельзя приготовить обед.
- ▣ Полезнее всего есть сырые овощи, фрукты и ягоды
- ▣ Моё здоровье во многом зависит от того, что и как я ем.