

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



В

ВИТАМИН

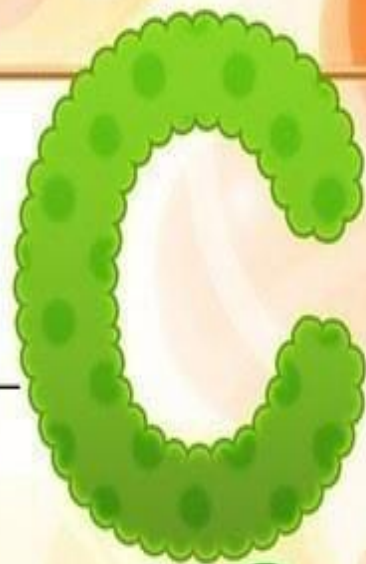
Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



О

ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Тёркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



Витамины для здоровья

Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин А.



Витамин С

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин С.



Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, дает энергию нашему организму. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин В.



Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин Д.



ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!

A



РЕТИНОЛ

Обеспечивает остроту зрения. Поддерживает иммунную систему

B1



ТИАМИН

Обеспечивает энергией нервную и мышечную систему

B2



РИБОФЛАВИН

обеспечивает организм энергией и важен для восприятия глазом различных цветов

B5



ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА

Важна при расщиплении жиров и углеводов

B6



ПИРИДОКСИН

Важен для деятельности нервной системы, отвечает за состояние кожи, волос, ногтей

B9



ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Участвует в процессе кроветворения

B12



ЦИАНКОБАЛАМИН

Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон

C



АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

Стимулирует защитные силы организма

Ca



КАЛЬЦИЙ

Образует твердую основу костей и зубов

D



КАЛЬЦИФЕРОЛ

Необходим для роста и правильного развития костей и зубов

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

Fe



ЖЕЛЕЗО

Входит в состав гемоглобина в крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей

I



ЙОД

Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития

H



БИОТИН

Важен при синтезе углеводов и жиров

K



КАЛИЙ

Участвует в свертывании крови

PP



НИАЦИН

Обеспечивает организм энергией

KA



КАРОТИН

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

E



ТОКОФЕРОЛ

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды



ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ВИТАМИНЫ НУЖНЫ ДЕТЯМ, БЕЗ НИХ ОНИ ЧАЩЕ БОЛЕЮТ, БЫСТРО УСТАЮТ ХУЖЕ УЧАТСЯ!