

Ем я много витаминов,

Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.
Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.



Чтобы мне здоровым быть,

Надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь —
Моя первая любовь.

Витаминов много - всех не перечесать,
Но самые главные среди них есть.
Без них не может организм
существовать,
Учиться, работать и отдыхать.



Витамин А—

нужен для зрения,
Для нормального состояния организма.
Много его в рыбе и морепродуктах,
А также в красных, оранжевых,
Овощах и фруктах.
В морковке, тыкке, помидорах,
Петрушке, перце, абрикосах.



Витамин В -

свекла, яблоко, картофель,
репа, тыква, помидор...
Витамины «В» имеют,
И отдать нам их сумеют.
«В» - в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.



Витамин С—

аскорбиновая кислота,
Польза организму от нее велика.
Она иммунитет повышает,
Болезни прочь прогоняет.
Витамин С есть в фруктах,
Он есть и во многих овощах.
Шиповник, сладкий перец, черная
смородина -
главные источники,
А еще облепиха, яблоки и лимончики.



Витамин Д—

укрепляет зубы, кости,
Отгоняет от нас все напасти.
Употребляйте рыбу, яйца и икру.
Располагайте свой организм к добру.



Чем полезны фрукты?

Фрукты укрепляют иммунную систему, которая помогает нашему организму бороться с болезнями. Также

они хороши для кожи.

Некоторые фрукты используются при заболеваниях:

ОРЗ и грипп.

Очень важно

употреблять не

только много фруктов каждый день, но также большое их разнообразие.



Чем полезны овощи?

Многие виды овощей имеют целебные и диетические свойства: они

предупреждают

тяжелые заболевания,

повышают тонус и

работоспособность

человека. Они

укрепляют стенки кровеносных сосудов,

способствуют хорошему пищеварению и

оздоровлению организма. Особую ценность

представляют свежие зеленые овощи.



Витамин	Продукты растительного происхождения	Продукты животного происхождения
A	Морковь, цитрусовые 	Сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир 
Бета-Каротин	Морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы 	
D		Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы 
E	Кукурузное, подсолнечное, оливковое масла, горох, облепиха 	
K	Зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокочанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна 	
B ₁	Сухие пивные дрожжи, свинина, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук) 	
B ₂	Дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи 	Печень, личинный желток, сыр 
PP	Зеленые овощи, орехи, крупы из цельного зерна, дрожжи 	Мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр 
B ₅	Дрожжи, бобовые, грибы, рис 	Печень, мясные субпродукты 
B ₆	Проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи 	Мясо, печень, рыба, молоко, яйца 
B ₉	Орехи, зеленые листовые овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины 	Яйца, мясные субпродукты 
B ₁₂	Дрожжи, морские водоросли	Печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба 
H		Яичный желток, печень, почки 

Филиал №8 – «Детский сад с. Сылва»

Витамины-наши друзья



Воспитатель: Ф.О. Ендальцева