

Витаминный алфавит



МАДОУ города Нижневартовска детский сад №17
«Ладушки»

Воспитатель первой квалификационной категории
Суворова О.Б.



Витамины

Одной из главных составных частей пищи являются витамины. Если поставить на стол сразу завтрак, обед, ужин, для одного человека, то тесно будет тарелкам и салатницам. Но если из этой пищи выделить витамины, то получится крупинка. Но если этой крупинки не будет в нашей пище, то человека ждут болезни. Ученые обнаружили разные витамины в разных продуктах. Особенно их много в овощах и фруктах.

Основные витамины - А, В, С, Д.

Витамины – это полезные вещества, которые есть во всех овощах и фруктах. Чтобы хорошо себя чувствовать, быть здоровым и бодрым, человеку каждый день необходимо кушать и овощи, и фрукты.

Ученые каждому витамину дали свое название. Например, есть витамины:

А, В, С, Д, Е. Каждый витамин полезен нашему Организму по- своему:



ВИТАМИН



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.

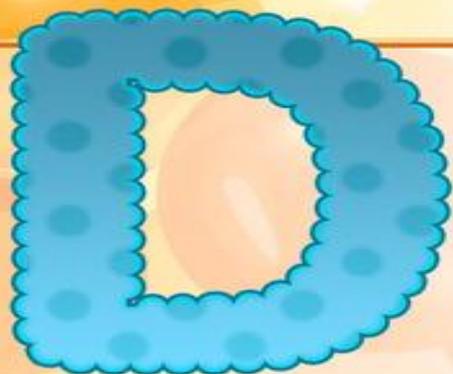
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

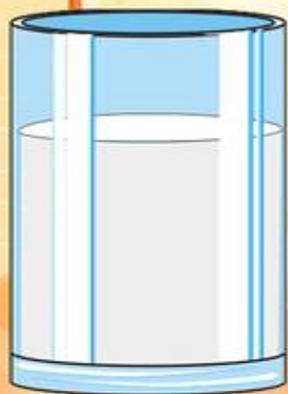
Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.





ВИТАМИН

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



Vitamin E



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



ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

**ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ**



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

а Ты ешь Витамины?

