

ГДЕ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ?

Витамин	Где живёт	Чему полезен
Витамин «А»	в рыбе, печени, абрикосах	коже, зрению
Витамин «В 1»	в рисе, овощах, птице	нервной системе, памяти, пищеварению
Витамин «В 2»	в молоке, яйцах, брокколи	волосам, ногтям, нервной системе
Витамин «РР»	в хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
Витамин «В 6»	в яичном желтке, фасоли	нервной системе, печени, кроветворению
Витамин «С»	в шиповнике, облепихе	иммунной системе, заживлению ран
Витамин «Д»	в печени, рыбе, икре, яйцах	костям, зубам
Витамин «Е»	в орехах, растительных маслах	половым и эндокринным железам
Витамин «К»	в шпинате, кабачках, капусте	свёртываемости крови
Пантеиновая кислота	в фасоли, цв. капусте, мясе	двигательной функции кишечника
Фолиевая кислота	в шпинате, зелёном горошке	росту и кроветворению
Биотин	в помидорах, соевых бобах	коже, волосам и ногтям

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ГДЕ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ ?



Вы можете поверить, что ещё 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда. Только в 1880 году молодой талантливый русский ученый Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму веществ. Позднее эти вещества были названы витаминами, от латинского слова «вита» - жизнь. Сегодня известно около двадцати витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами. Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку надо совсем немного этих веществ. Но нехватка их ведет к разным болезням.

*Выполнил: воспитатель
Ялаутдинова А.Р.*

ВИТАМИН А

Расскажу Вам не тайя
 Как полезен я, друзья!
 Я в морковке и в томате,
 В тыкве, в персике, в салате.
 Съешь меня и подрастёшь,
 Будешь ты во всем хорош!
 Плани истину простую:
 Лучше видит только тот,
 Кто жуёт морковь сырую
 Или пьёт морковный сок!

ВИТАМИН С

Земляничку ты сорвёшь -
 В ягоде меня найдёшь.
 Я в смородине, в капусте,
 В яблоке живу и в луке,
 Я в фасоли и в картошке,
 В помидоре и горошке!
 От простуды и ангины
 Помогают апельсины.
 Ну, а лучше есть лимон,
 Хотя и очень кислый он.

ВИТАМИН В

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.
 Чёрный хлеб полезен нам -
 И не только по утрам.

ВИТАМИН D

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