

Папка – передвижка для родителей

Знакомство с полезными витаминами

Витамины - ценные вещества,

Без них мы никуда.

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,

Нужно с витаминами дружить.

Витаминов много - всех не перечесть,

Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,

Учиться, работать, отдыхать

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.

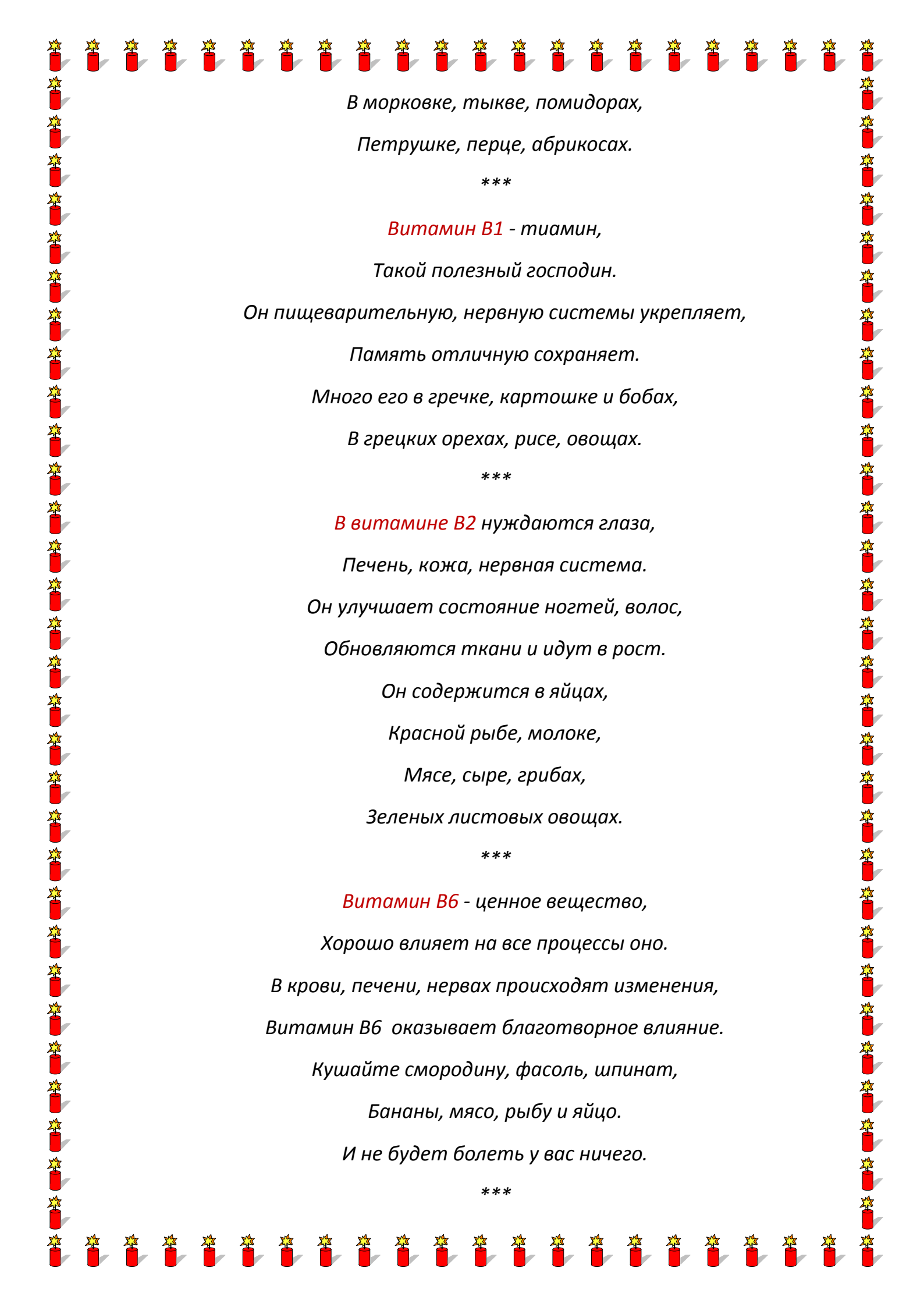
Витамин А нужен для зрения,

Для нормального организма состояния.

Много его в рыбе и морепродуктах,

А также в красных, оранжевых,

Овощах и фруктах.



*В морковке, тыкке, помидорах,
Петрушке, перце, абрикосах.*

***Витамин В1** - тиамин,*

Такой полезный господин.

Он пищеварительную, нервную системы укрепляет,

Память отличную сохраняет.

Много его в гречке, картошке и бобах,

В грецких орехах, рисе, овощах.

***В витамине В2** нуждаются глаза,*

Печень, кожа, нервная система.

Он улучшает состояние ногтей, волос,

Обновляются ткани и идут в рост.

Он содержится в яйцах,

Красной рыбе, молоке,

Мясе, сыре, грибах,

Зеленых листовых овощах.

***Витамин В6** - ценное вещество,*

Хорошо влияет на все процессы оно.

В крови, печени, нервах происходят изменения,

Витамин В6 оказывает благотворное влияние.

Кушайте смородину, фасоль, шпинат,

Бананы, мясо, рыбу и яйцо.

И не будет болеть у вас ничего.



Витамин В9 - фолиевая кислота,

Необходима для нормального кроветворения и роста.

Этот витамин улучшает аппетит,

Обеспечивает здоровый вид.

Он есть в зеленых овощах,

Цветной капусте, морковке, бобах.

Витамин В12 в любую погоду,

Активизирует обмен жиров, белков и углеводов.

В12 - витамин роста,

Употребляя его, вырастаете быстро.

Он содержится в таких продуктах,

Мясе, рыбе, сыре, яйцах и морепродуктах.

Витамин Д укрепляет зубы, кости,

Отгоняет от нас все напасти.

Употребляйте рыбу, яйца и икру.

Располагайте свой организм к добру.

Витамин Е укрепляет наш организм,

Защищает от болезней и прочих катаклизмов.

Замедляет процессы старения,

Предупреждает болезни сердца развитие.

Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи,

Зелень, черешню, бобы и злаки.

Еще витаминов есть много,

Пополняйте организм ими строго.

*Тогда не будете болеть,
Будете веселиться и песни петь.*

