СТИХИ О ВИТАМИНАХ…

Витаминки, витаминки,
Перед нами на картинке
Знают взрослые и дети
Без них нет жизни на планете.
Кто же вы такие? Это не загадка
Представим вас сейчас мы по порядку:

Витаминка «А» для зрения полезна очень
Ее в морковке много - это точно!

В мясе, рыбе, и в бобовых
Витаминки группы «В»
Чтобы быть всегда здоровым
Не забудь их на столе

Витаминки «С» нам тоже очень нужные
Ведь апельсин с лимоном очень дружные!
Эти фрукты вкуснее всех на свете
Вирус одолеют на всем белом свете!

Зеленый укроп, салат и петрушка
Эта вкуснятина нам не игрушка!
В них много витаминов «Е» и «К»
Они полезны нам наверняка

Пазлы «Витамины»
Разрежь вкладку на пазлы и собери картинку

Изготовлено по государственному заказу Министерства образования Московской области.
Использование материалов целиком или частично допускается только с письменного разрешения заказчика по государственному контракту.
Все права принадлежат Министерству образования Московской области.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

ВИТАМИНЫ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ!

ВИТАМИНЫ – ОСНОВА ЖИЗНИ!

ВИТАМИНЫ

ВИТАМИН «А»

Свежие фрукты, овощи,
Свежие яйца, печень
животных и рыбы.

комплекс витаминов «В»

Молочные продукты,
Пивные дрожжи,
Бананы, овощи, рыба,
Хлеб из цельного зерна,
Постная говядина

ВИТАМИН «D»

Солнце, печень рыбы,
Ненасыщенные жиры,
Свежие яйца,
Цельное молоко, масло

ВИТАМИН «С»

Сладкий перец, капуста,
зелень, цитрусовые, ягоды

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

(Л.Зильберг)