

Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин А.



Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин В.



Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин Д.



Витамин С

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если всё-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин С.



ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкке, 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.



В

ВИТАМИН

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





ДЕТЯМ О ВИТАМИНАХ В СТИХАХ И КАРТИНКАХ

Кто такие витамины?
Для чего проникли в лук,
В молоко и в мандарины,
В черный хлеб, в морковь, в урюк?
Рассмотрю-ка их в крошке,
Через дедовы очки —
Кто они? Соринки? Мошки?
Человечки? Паучки?

**Может в перце и петрушке,
Незаметные на взгляд,
Очень маленькие пушки
По бактериям палят?!
Если так, то Витамины
Мне нужны наверняка —
Съем на полдник мандарины,
На ночь выпью молока!
(С. Лосева)**

**В огороде для Полины
Пспевают витамины.
Вот висят на каждой ветке
Разноцветные таблетки:
Ярко-красные — малина,
Рыжеватые — рябина;
Синие — ирги горошки,
Да смородины серёжки —
Алые, блестящие.
Пробуй — настоящие!
(Е. Братухина)**

**У Андрюшки – апельсины.
У Павлушки – виноград.
А у Маши – мандарины.
Каждый фрукту очень рад!
Витамины, витамины
Очень важны для ребят.
Ест бананы Глеб, ест Нина.
А Серёженька — гранат.
(С. Лосева)**

**В банане и йогурте,
В горстке малины-
Повсюду чудесные
Есть витамины.
Они берегут нас
От всяких болезней.
Чем больше их в пище,
Тем пища полезней.
(А. Гришин)**

**Много всяких витаминов
Есть в шкафу у тети Нины.
Выбирай, как на витрине,
В витаминном магазине.
Кроме яблок есть варенье,
Витаминное печенье!
В чашке – ягодки малины
(в них ведь тоже витамины!)
Есть на ветке виноград
И ему я очень рад,
Но вот тянется рука
К витамину с буквой «Ка».
Потому что всем известно –
Съесть его всегда полезно.
Этот сладкий, разноцветный
Витаминчик мой конфетный!
(Н. Тарасов)**

**Витамины нам полезны,
Это точно знаю.
Только их не из таблеток
Я употребляю.
Получаю их из пищи
Вкусной и полезной.
Где же прячутся они?
Очень интересно.
Объясняет мама мне
Они прячутся везде.
Ты из фруктов, овощей,
Получай их поскорей.
(О. Ковальчук)**