



«ВИТАМИНЫ ДЛЯ АРИНЫ»

ПОДГОТОВИЛА: САВЕЛЬЕВА САША

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»



ВИТАМИНЫ БЫВАЮТ НЕ ТОЛЬКО В ТАБЛЕТКАХ.



**НУЖНО ЕСТЬ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И
ФРУКТОВ. В НИХ МНОГО ВИТАМИНОВ
А, В, С, Д.**



**ВИТАМИН А - МОРКОВЬ, РЫБА, СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ЯЙЦА,
ПЕТРУШКА.
ВАЖНО ДЛЯ ЗРЕНИЯ**



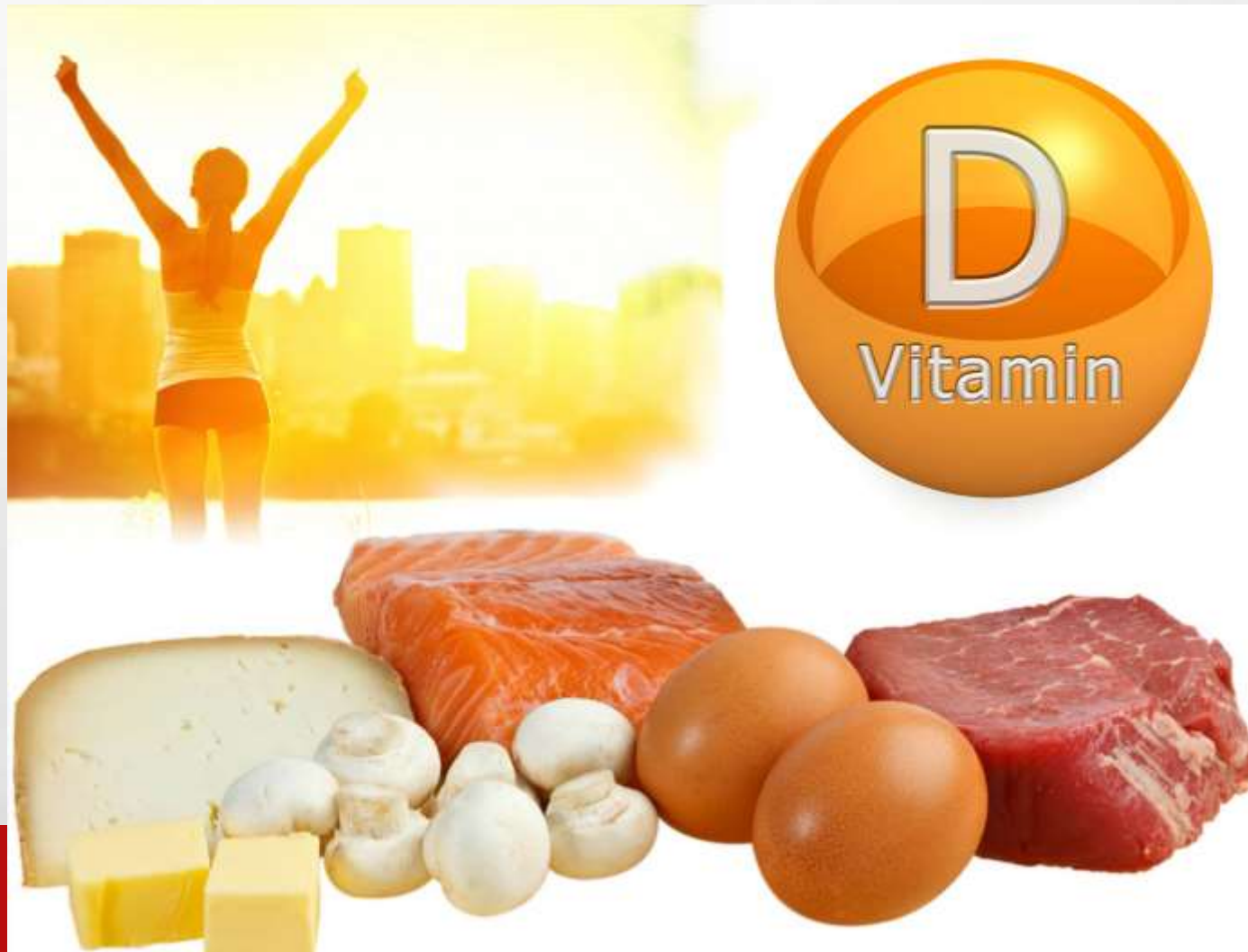
ВИТАМИН **В** - МЯСО, МОЛОКО, ОРЕХИ, ХЛЕБ, КУРИЦА, ГОРОХ (ДЛЯ СЕРДЦА)



ВИТАМИН **С** - ЦИТРУСОВЫЕ, КАПУСТА, ЛУК, РЕДИС, СМОРОДИНА (ОТ ПРОСТУДЫ)



ВИТАМИН **Д** - СОЛНЦЕ, РЫБИЙ ЖИР (ДЛЯ КОСТЕЙ)



**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ПРАВИЛЬНО
ПИТАЙСЯ,
ЕШЬ ПОБОЛЬШЕ ВИТАМИНОВ. С БОЛЕЗНЯМИ НЕ
ЗНАЙСЯ.**



**НИКОГДА НЕ
УНЫВАЮ
И УЛЫБКА НА ЛИЦЕ,
ПОТОМУ ЧТО
ПРИНИМАЮ
ВИТАМИНЫ А, Б, С.**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

