



Витамины для детей













Бор С.А.

Витамины

Витамины – биологически активные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Они способствуют правильному обмену веществ, повышают работоспособность, выносливость, устойчивость к инфекциям. Они не синтезируются в организме и поступают только с пищей. В отличие от белков, жиров, углеводов потребность в них не превышает нескольких тысячных, сотых долей грамма. Витамины очень не стойкие и разрушаются во время варки продуктов.

Отсутствие витаминов в пище может приводить к тяжелым расстройствам в организме, которые в настоящее время встречаются редко.

Чтобы ребенок рос здоровым и крепким, правильно развивался ему необходимо сбалансированное питание, богатое витаминами и микроэлементами. Это прописная истина!







Бор С.А.

Витамин А

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



Бор С.А.

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.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



Бор С.А.

Витамин D

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.



Бор С.А.

Витамин С

Земляничку ты сорвешь –
В ягодке меня найдёшь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Бор С.А.