

В каких продуктах спрятались витамины?

Подготовила и провела
воспитатель МБОУ СОШ №6 ДО «Росинка»
Назарова Елизавета Александровна



Витамины А, В, С, D



Витамин А содержится в ЭТИХ
продуктах: свёкла, дыня



Витамин А содержится в ЭТИХ
продуктах: морковь, чеснок



Витамин А содержится в этих продуктах: капуста, персики



Витамин В содержится в ЭТИХ продуктах:



www.superdix.com

Витамин В содержится в ЭТИХ
продуктах: рыба, краб



Витамин В содержится в ЭТИХ
продуктах: яйца, творог



Витамин С содержится в этих продуктах:
черная смородина, шиповник



Витамин С содержится в этих
продуктах: петрушка, лук



Витамин С содержится в этих продуктах: апельсин, лимон



Витамин D содержится в этих продуктах: рыбий жир, икра



Витамин D содержится в этих продуктах: сливочное масло, молочные продукты



Также витамин D содержится в
солнечных лучах





ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ РЕБЯТ?

Занятия спортом



Игры на свежем воздухе



Закаливание



