

ВИТАМИНЫ



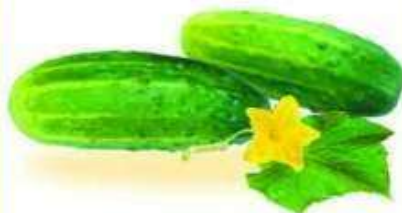
ОВОЩИ

© «Скани.ру» издательство, 2017
© «Удмурт. Информацион» 2017
© «АФРИКА» издательство, 2017
ISBN 978-5-81282-209-6

© «Скани.ру» издательство, 2017
Переводчик и редактор: Ю.В. 2017 г. Формат: А4/600
Тираж: 10 000 экз. Заказ № 8888
ООО «Скани.ру» при участии ООО «АФРИКА»
234000, РФ, г. Смоленск, ул. М. Рыльского, д.40
Дистрибуция в Республике Беларусь производится «Скани.ру»
Беларусь, 211020, г. Минск, ул. Ленинградская, 105, г. 18
e-mail: skaniru@skaniru.by, www.skandiru.by
Смольнинский ЦОД «ТрансКаспар» Смоленская
150044, г. Смоленск, ул. Луговая/Белая ул. д. 18



ПОМИДОР



ОГУРЕЦ



ПЕРЕЦ



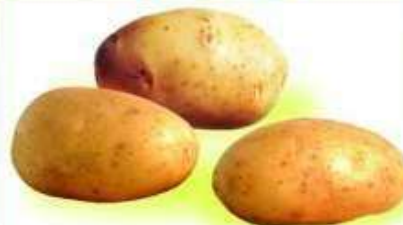
КАПУСТА



МОРКОВЬ



ЛУК



КАРТОФЕЛЬ



КАБАЧОК



РЕДИС



СВЁКЛА



ТЫКВА



БАКЛАЖАН



ЧЕСНОК



РЕДЬКА



СЕЛЬДЕРЕЙ



РЕПА



Фрукты



➤ Это богатейший источник витаминов и питательных веществ. В них содержится много железа, калия, магния, клетчатки, витаминов: А, В и С, РР и креатина.



➤ Постоянное употребление фруктов в холодное время года укрепляет наш иммунитет и помогает организму лучше сопротивляться вирусным заболеваниям и простуде.



➤ Некоторые фрукты являются хорошим средством против депрессии, вот самые главные и известные из них: банан, дыня, ананас.

➤ Фрукты остаются полезными до тех пор, пока вы не начнете употреблять их в слишком больших количествах. Ведь злоупотребление цитрусовых может привести к разрушению эмали зубов и повреждению пищеварительных органов (кишечника, желудка).



ВИТАМИН

А

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

С

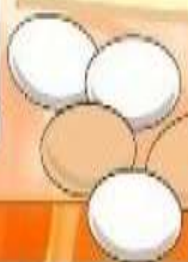
Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

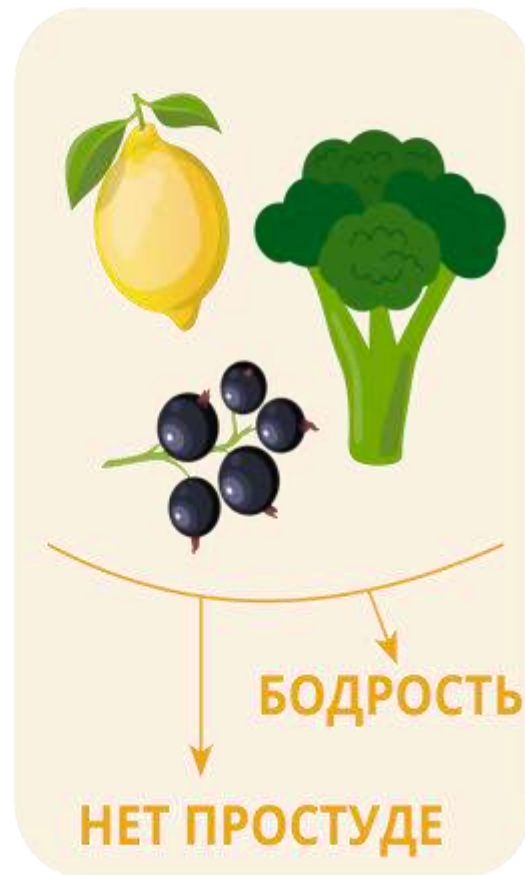
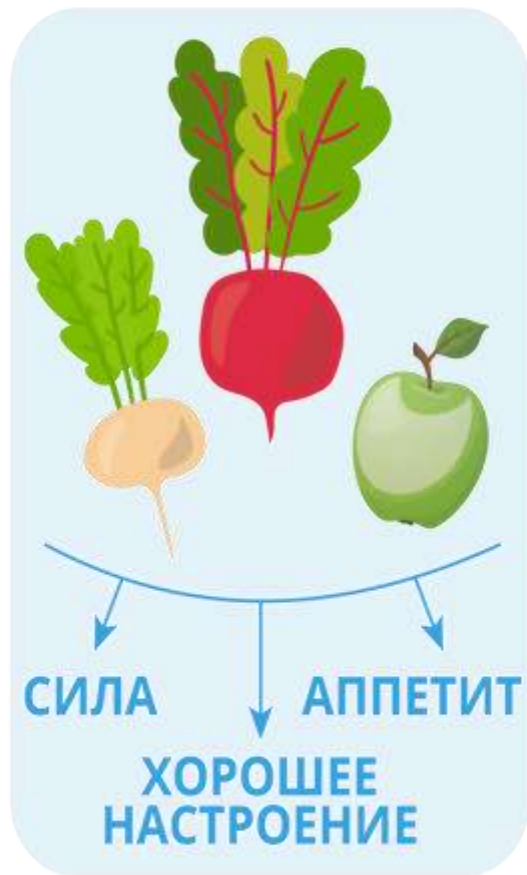


Д

ВИТАМИН

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







СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ

МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

ВИТАМИН А

ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК

АВОКАДО



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ

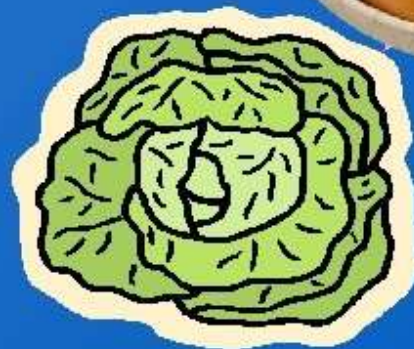
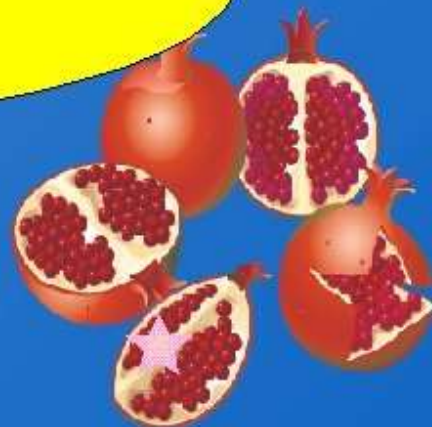




**Витамин А –
витамин роста и
молодости.**

**Если организм
недополучает
этого ценного
витамина, человек
начинает хуже
видеть в темноте.**

Витамин -С



Витамин С



Шиповник, крыжовник, клубника, чёрная смородина, сладкий перец, картофель, капуста, лук, салат, клюква, лимон, апельсин, мандарин, яблоки.





Правильно питайся!

**Если хочешь быть здоровым,
Бодрым, умным и весёлым,
Ешь побольше овощей,
Фруктов, кашек и борщей!**

