



Что такое витамины?
Это полезные вещества,
которые нужны организму
для того, чтобы быстро
расти, правильно
развиваться и быть
здоровым.



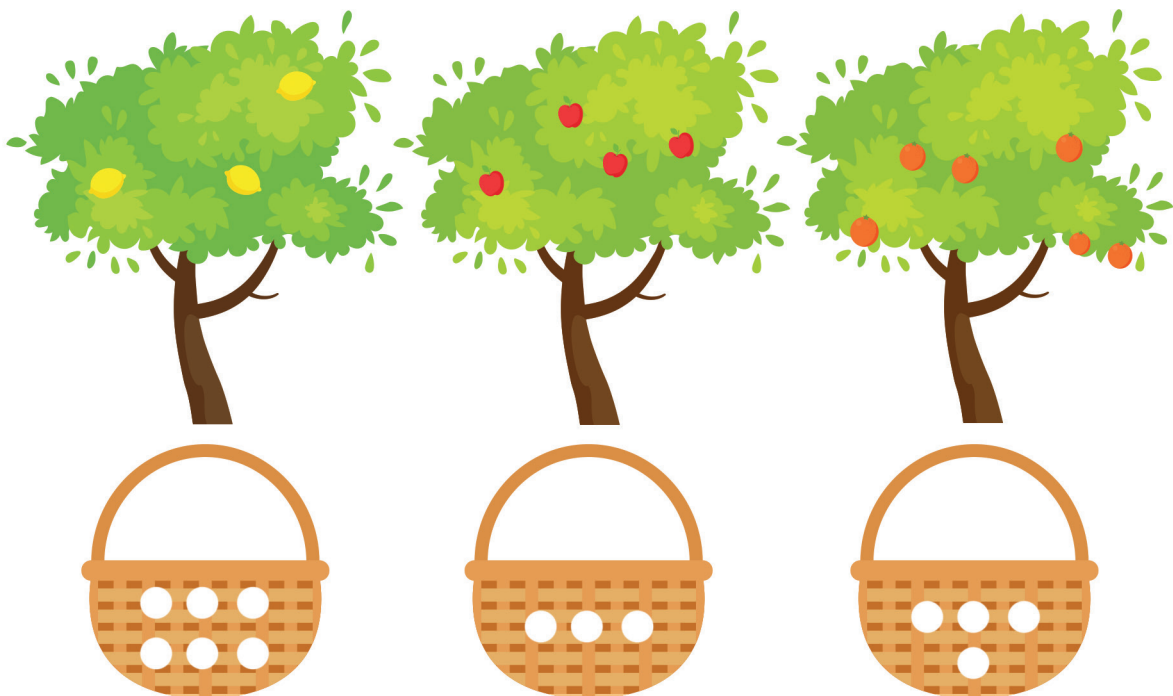
Найди и сосчитай, сколько раз в табличке встречается слово «витамин». Раскрась все клетки с этим словом жёлтым цветом.

Ф	Ц	В	У	Щ	З	В	Я
Щ	В	И	Т	А	М	И	Н
У	Ц	Т	З	Ф	Ж	Т	Ж
Я	Ф	А	Я	У	З	А	Ц
З	Ж	М	Ж	Ц	Щ	М	Ф
Щ	В	И	Т	А	М	И	Н
Ц	Я	Н	Щ	Я	Ф	Н	У
Ж	З	Ж	Ф	У	З	Щ	Ц

**Витамины приносят
большую пользу организму —
они помогают бороться
с вирусами и бактериями,
справляться с усталостью
и быстрее восстанавливаться
после болезни.**



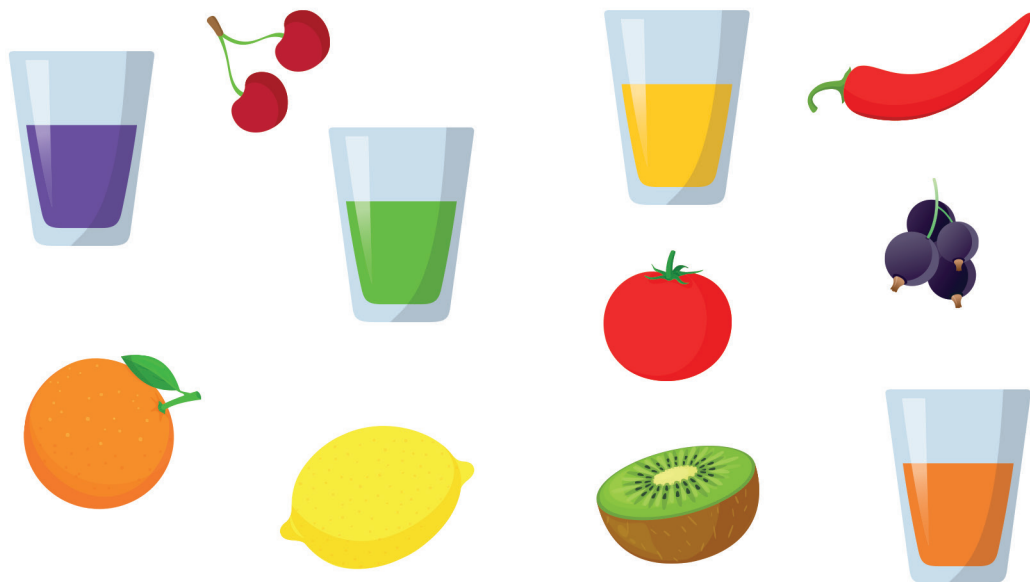
**Сосчитай, сколько фруктов на каждом
дереве, соедини линией дерево
и подходящую корзинку.**






Я — очень важный витамин С, ваш верный помощник в борьбе с болезнями, вирусами и бактериями. Я помогаю заживлять ранки, слежу за здоровьем зубов и дёсен. Чтобы я попал к вам в организм, нужно обязательно есть апельсины, лимоны и киви, пить отвар шиповника. Много меня в чёрной смородине, луке, капусте и перце.

Приготовь вкусный витаминный сок — соедини линиями стаканы с соком и фрукты и ягоды, из которых он приготовлен.





Я — витамин D! Меня ещё называют «солнечным» витамином, потому что я могу появиться в организме от солнечных лучей. Благодаря мне ваши косточки прочные, а зубки крепкие. Встечаюсь я в морской рыбке, яичном желтке, в молоке.

Раскрась пары витаминов, числа на которых в сумме равны 6.

1

2

3

4

5

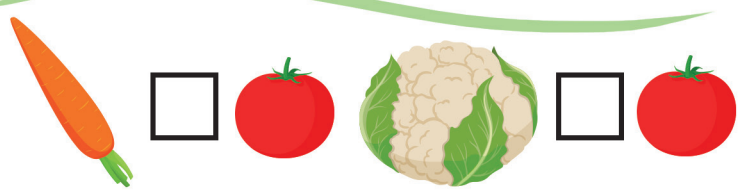
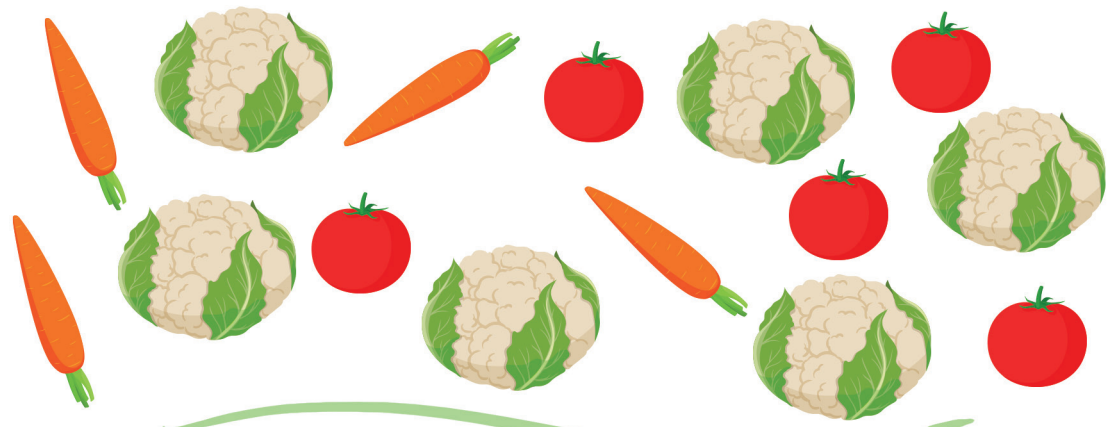
3



Чтобы ваш сон был крепким,
а аппетит — хорошим, вам никак
не обойтись без меня, витамина Н.
А ещё я укрепляю волосы и ногти.
Съешьте помидоры, цветную
капусту, орехи или кукурузу —
и получите запас витамина Н!



Каких овощей с витамином Н больше?
Сосчитай, сравни количество овощей, поставь
знаки > или <.



Р

Познакомьтесь со мной, я — витамин Р. Я приношу большую пользу кровеносным сосудам, укрепляю дёсны. А ещё я помогаю бороться с простудой. Мною богаты ежевика, чёрная смородина и черешня, абрикосы и рябина, гречневая каша и помидоры.



Найди на картинке и отметь: красным кружком — чернику, синим квадратом — абрикос, зелёной «галочкой» — помидор, жёлтым треугольником — черешню.

