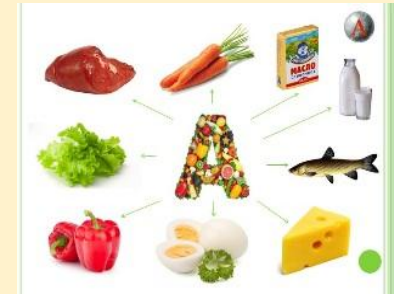


ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВИТАМИНЫ!

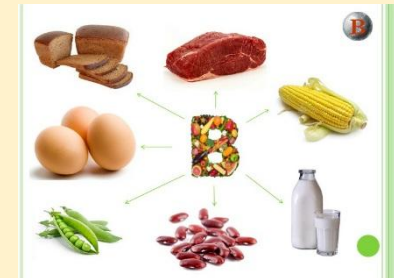
В дошкольном детстве ВСЁ важно ! Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров и счастлив, был детский любознателен, успешно учился в школе. Для растущего и развивающегося организма важно прием пищи где много витаминов.



Витамин А
Первый витамин А – это главный витамин, потому что он обеспечивает нормальное состояние кожи улучшает зрение, помогает бороться с болезнями,



Витамин В
Этот витамин нужен для правильной работы нашего организма, а значит для его роста. Витамин В сохраняет наши нервы. Также он делает красивыми наши



Витамин С
Витамин номер два по важности это витамин С – аскорбиновая кислота. Витамин С помогает организму бороться с простудными заболеваниями. Это один из важнейших витаминов, необходимых для укрепления здоровья!



ВИТАМИН D

Витамин D помогает накапливать кальций в костях, который делает их крепкими. Правда большая часть витамина D вырабатывается самим организмом человека, когда он загорает на солнце.



Витамин D — помогает накапливать кальций в костях, который делает их крепкими. Правда большая часть витамина D вырабатывается самим

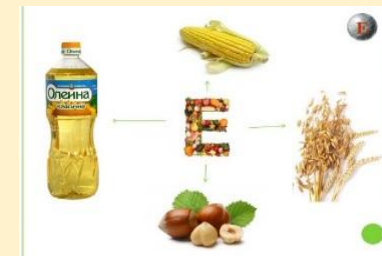


ВИТАМИН E

Витамин E помогает усваивать нашему организму питательные вещества. Он предохраняет от разрушения витамин A. Он очень важен для кожи и необходим для укрепления наших мышц.



Витамин E помогает усваивать нашему организму питательные вещества. Он предохраняет от разрушения витамин A. Он очень важен для кожи и необходим для укрепления наших мышц.



И помните народную мудрость:

Какова еда и питье – таково и житье. Будьте здоровы и Приятного вам аппетита!




И помните народную мудрость:
Какова еда и питье – таково и житье.
Будьте здоровы и Приятного вам аппетита!



ВИТАМИНЫ (от латинского слова «vita» - жизнь) – это вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека и хорошего самочувствия. Без участия витаминов в организме не могут протекать процессы обмена веществ. Витамины увеличивают работоспособность, способствуют скорейшему выздоровлению человека.