Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение Детский сад № 3 "Буратино» г.Соль-Илецк Оренбургской области

Выполнила:

Воспитатель МДОБУ№ 3

Шагатова Г.А.



## Какие витамины содержатся в овощах?

### Витамин А

Содержится в моркови, помидорах, красном перце





Витамин К Больше всего его содержится в шпинате, салате, помидорах и др.

#### Витамин С

Содержится в капусте, салате, зеленом горошке и фасоли, редисе, картофеле и др.





## Какие витамины содержатся во фруктах?

Витамин А персиках, абрикосах,



Содержится в яблоках, гранате и др.

Витамин С Содержится в арбузе, яблоках, винограде и др.



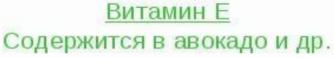
Витамин В Содержится в груше, апельсинах, яблоках и др.





Витамин Р











# Вывод:

Витамины имеют важное значение для здоровья человека. Они необходимы организму человека для поддержания иммунитета, роста, зрения и развития. Витамины содержатся во многих пролуктах и продаются в аптеках в

Витамины содержатся во многих продуктах и продаются в аптеках в виде капсул и капель.

Поэтому витамины следует употреблять каждый день.

