**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 6 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2022 г.**

Витамины - это вещества, содержащиеся в продуктах, которые очень полезны для роста

и развития ребенка.

Свое название витамины получили от латинского слова «вита» – жизнь, они жизненно необходимы для человека. Витами-ны обозначаются бук-вами латинского алфа-вита. А, В, С, D.

**Витамин А** полезен для зрения и роста, поддержания иммунитета. Витамин А нужен, чтобы иметь крепкие зубы. Содержится в  яблоках, абрикосах, тыкве в молоке, сливочном масле.

**Витамин В** способствует улучшению пищева-рения, хорошей работе сердца. Когда его нет или мало в организме, человек плохо спит. Витамины группы В очень важны для работы головного мозга и всего организма. Этот витамин есть в различных крупах, яблоках, мясе, капусте, горохе, моркови, пшенице, рисе.

**Витамин C** укрепляет организм, делает человека более здоровым, не подверженным простудам. А если человек все-таки простудится, то с помощью его можно быстрее поправиться. Он содержится в апельсинах, баклажанах, смородине, дыне, персике, лимоне, абрикосе.

**Витамин D** делает наши ноги и руки крепкими, особенно этот витамин нужен детям для роста организма, укрепления костей и зубов. Мы получаем много витамина D когда летом загораем на солнце. Если организму не хватает витамина D, кости становятся мягкими и искривляются. Витамин  D  есть в сливочном масле, яйцах, свежей зелени, твороге.

Ешьте дети витамины, будете здоровы!



Чтобы деткам не болеть - витамины нужно есть! : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2022. – 4 с.



***Ссылки на использованные источники:***

1. Витамины для детей [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://novgorod.budzdorov.ru/about/news/2020/vitaminy-dlya-detej>**,** свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 17.03.2022).
2. Сценарий мероприятия «Витамины укрепляют организм» детей [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://gymn.belynichi.edu.by/ru/main.aspx?guid=15381>**,** свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 17.03.2022).
3. Воспитательное мероприятие : «Витаминная радуга» [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://урок.рф/library/vospitatelnoe_meropriyatie_vitaminnaya_raduga_162302.html>**,** свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 17.03.2022).

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](mailto:e.mail): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)