

# Знакомство с витаминами



# Что такое витамины?

- Витамины – это особые вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека и хорошего самочувствия. Без участия витаминов в организме не могут протекать процессы обмена веществ.
- А еще витамины увеличивают работоспособность и способствуют скорейшему выздоровлению.

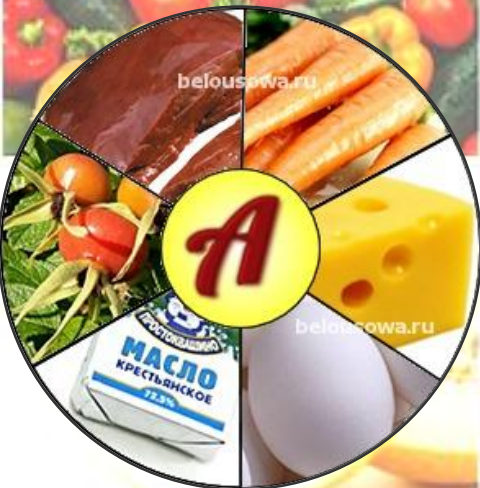
# Витамин А

- Витамин А -регулирует нормальный рост, улучшает зрение, кожу, волосы.
- Содержится в животных продуктах, имеющих в своем составе жир: в масле, сыре, молоке, в рыбе, печени. Кроме того, морковь, плоды шиповника, салат, сладкий перец содержат провитамин А (ретинол), который в организме в сочетании с жиром превращается в витамин А.
- Поэтому морковь рекомендуется употреблять с ложечкой сметаны, а если вы съели морковку прямо с грядки, то пользы от нее будет мало .

# Витамин А



Содержится в  
молочных жирах,  
сливочном масле,  
яичном желтке,  
молоке, рыбьем  
жире, моркови, в  
тыкве, помидорах,  
абрикосах.



# Витамины группы В

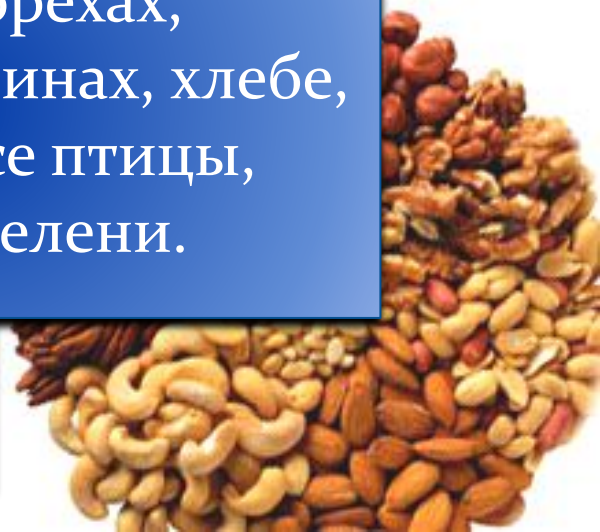
- Витамин В1 укрепляет нервную систему, освежает память, улучшает пищеварение.
- Витамин В2 улучшает состояние ногтей, волос, повышает энергию всего организма.
- Витамин В6 улучшает рост волос, повышает гемоглобин в крови
- Витамины группы В участвуют в обмене веществ, регулируют циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизируют работу мозга.

# Витамины группы

**В**



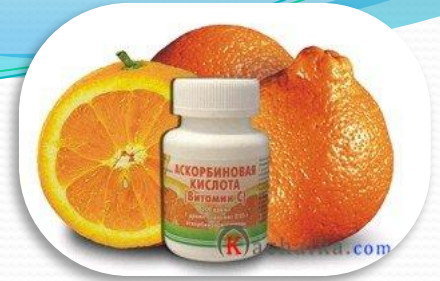
Содержатся в  
орехах,  
апельсинах, хлебе,  
мясе птицы,  
зелени.



# Витамин С

- Витамин С повышает иммунитет, ускоряет заживление ран, укрепляет кровеносные сосуды, помогает организму усваивать железо.
- Этот витамин необходим при утомлении организма, для общего укрепления здоровья, а также если кровоточат десны.

# Витамин С



Содержится в свежих  
овощах, фруктах,  
черной смородине,  
ягодах шиповника,  
свежей зелени



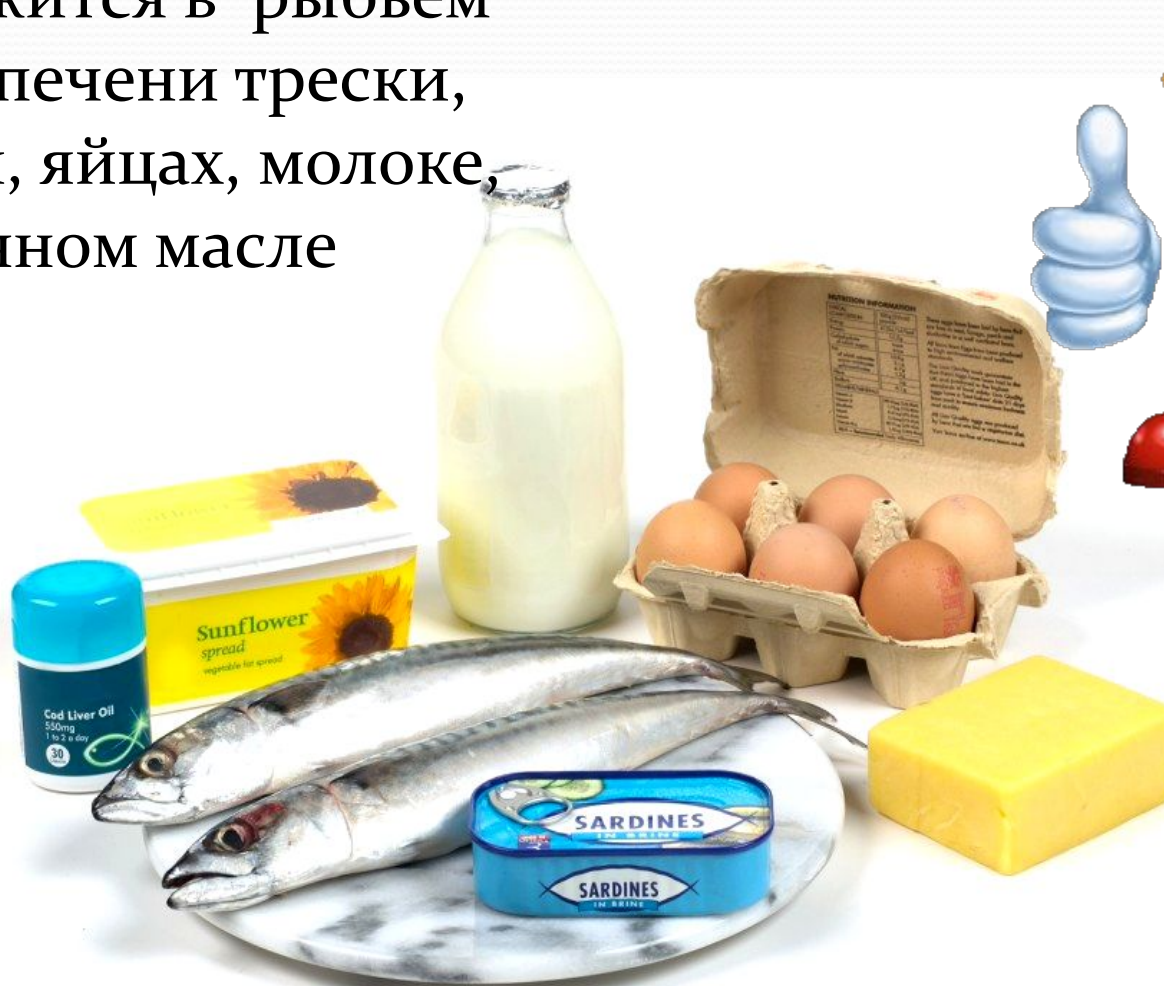


# Витамин D

- Витамин D—обеспечивает организм фосфором и кальцием.
- Предупреждает такое заболевание как рахит. Укрепляет кости , улучшает состояние зубов, ногтей, волос. Поддерживает хорошее самочувствие.
- Организм самостоятельно вырабатывает витамин D, загорая на солнце.

# Витамин D

Содержится в рыбьем  
жире, печени трески,  
сельди, яйцах, молоке,  
сливочном масле



# Витамин Е

- Витамин Е улучшает состояние кожи, полезен для укрепления мышц.
- Замедляет процесс старения клеток, улучшает питание клеток, укрепляет стенки кровеносных сосудов

# Витамин Е

Содержится в растительных  
маслах, хлебе, крупах, овощах,  
фруктах, орехах



# Задание

Ответить на вопросы:

- 1. Зачем нужны витамины человеку?
- 2. Какие витамины вы знаете?
- 3. В каких продуктах есть витамин А ?
- 4. Какое заболевание грозит организму при нехватке витамина D ?
- 5. Какими витаминами богато молоко?

Напишите название своего любимого блюда и расскажите какие витамины оно содержит.