



Автор: Куприянова С.Г., учитель
биологии МОУ СОШ №5 о.ц.
«Лидер» г.о. Кинель

Витамины и их значение

Витамины -

- Органические вещества, необходимые для образования ферментов и биологически – активных веществ
- Влияют на обмен веществ, рост и развитие организма, укрепляют иммунитет



- Витамины содержатся в продуктах растительного и животного происхождения



Слива



Малина



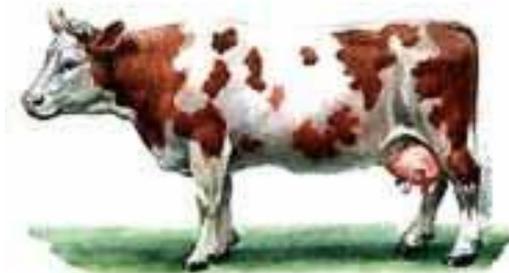
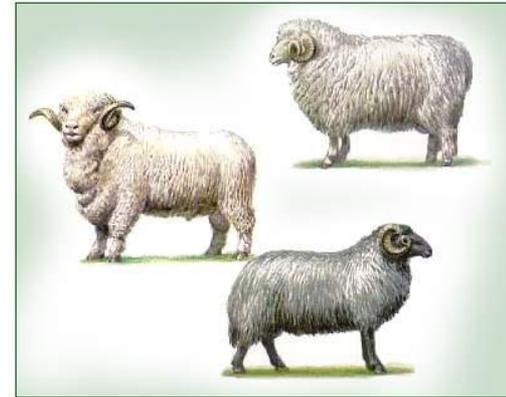
Вишня



Яблоня



Абрикос





ГИПОВИТАМИНОЗ



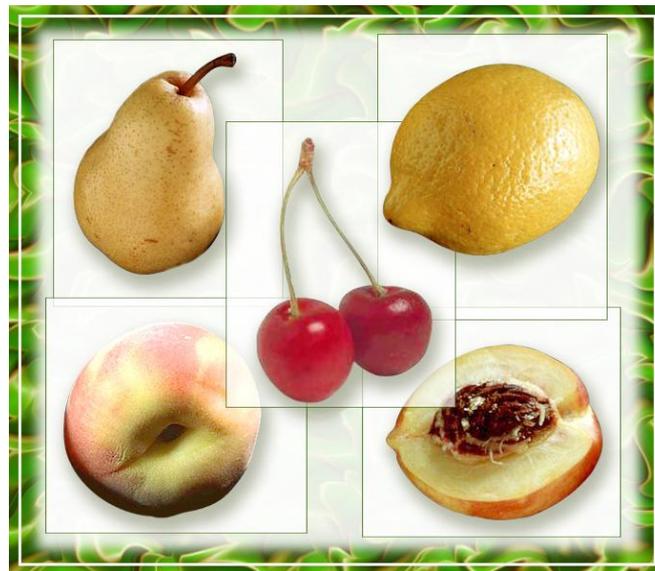
нехватка

ВИТАМИНОВ



избыток

ВИТАМИНОВ



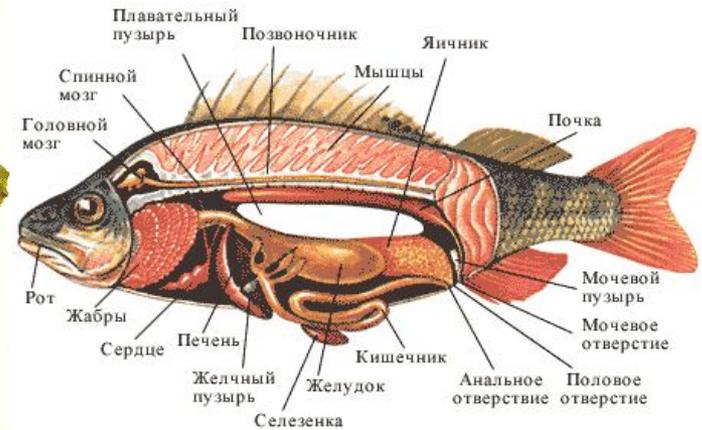


D

витамин	продукты, в которых сод. витамин	симптомы при гиповитамин	симптомы при гипервитами
A			
B			
C			
D			

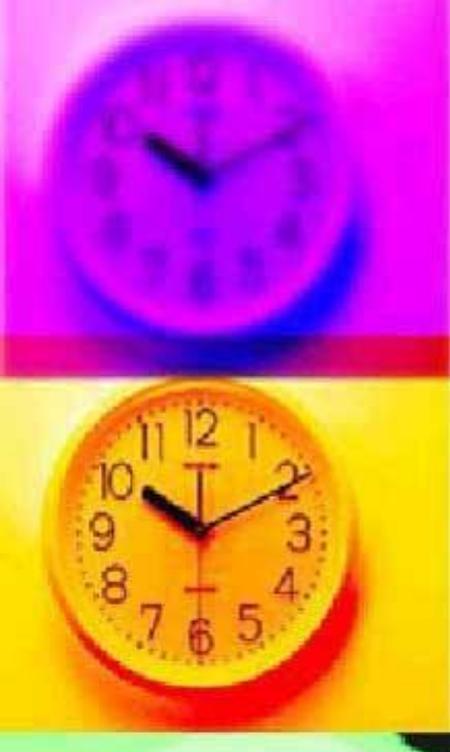
Витамин А

- Влияет на состояние волос и ногтей
- Улучшает зрение в сумерках



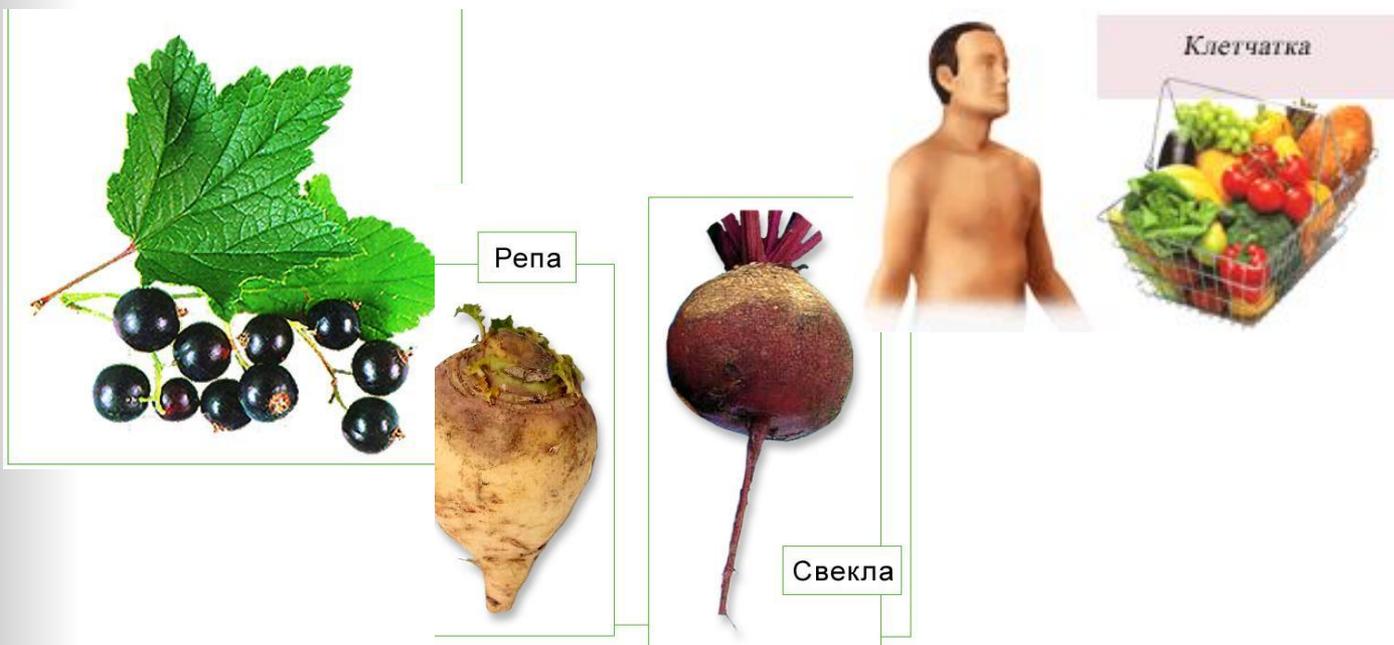
Витамин В

- Влияет на работу мышечной и нервной систем
- Участвует в образовании окислительных ферментов



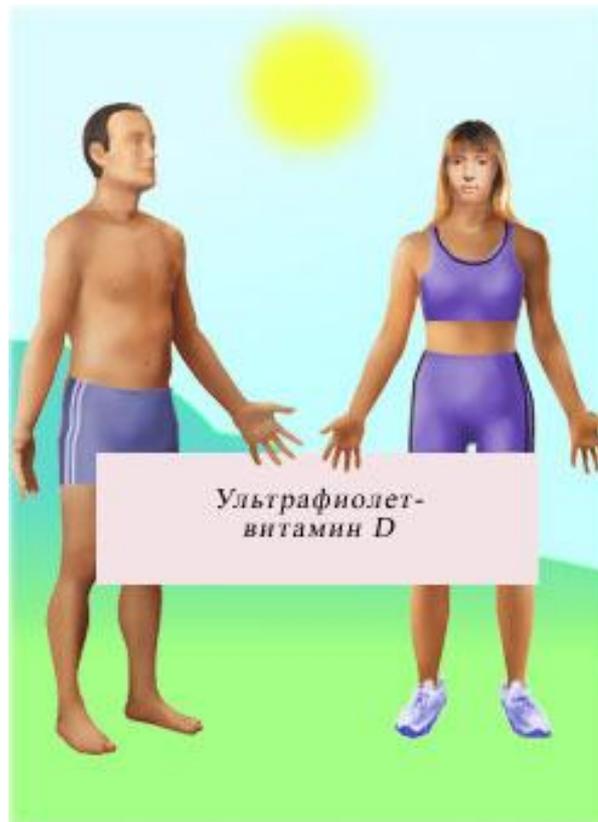
Витамин С

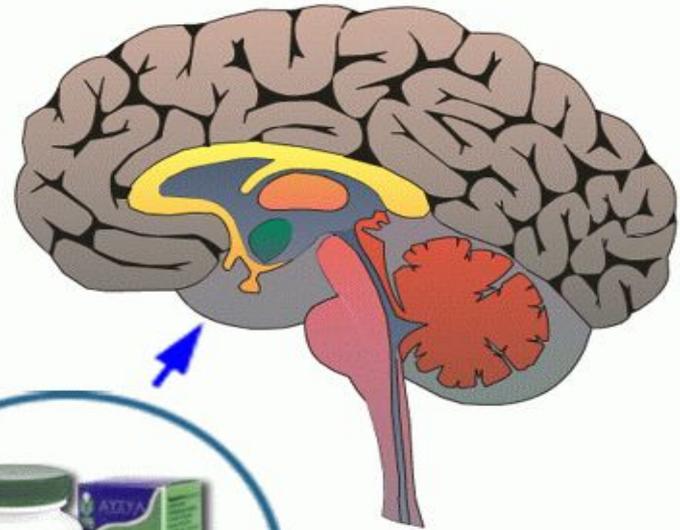
- Повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям
- Укрепляет кости и зубы



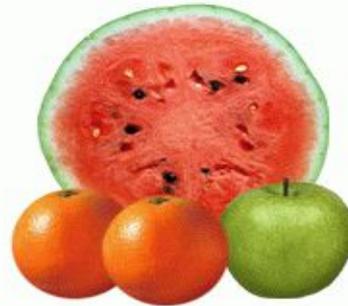
Витамин D

- Образуется под влиянием солнечных лучей





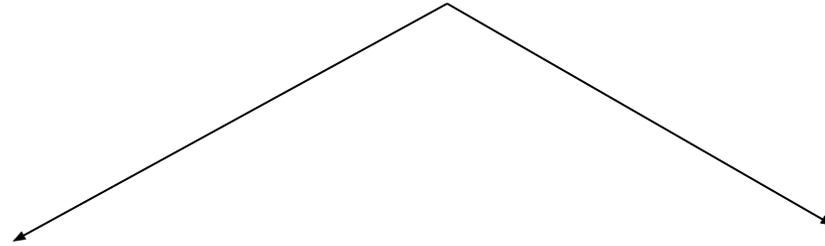
Витамин РР





**Витамины
разрушаются при
хранении и
термической обработке**

Витамины



водорастворимые

В, С

жирорастворимые

А, D

Авитаминоз – полное
отсутствие витамина



Витамины необходимы
для вашего организма!

