

«Овощи, ягоды, фрукты –

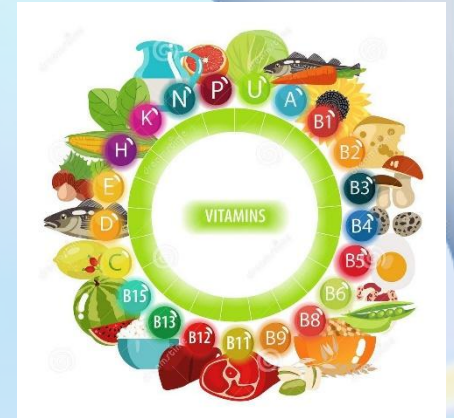




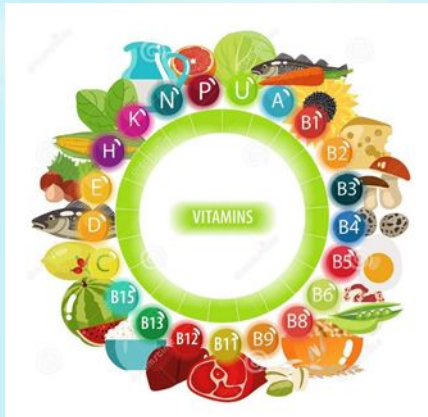
Дорогие ребята, сегодня на повестке дня разговор о ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ. Одним из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Еда бывает разной: вкусная – невкусная, любимая – нелюбимая, полезная – неполезная. Важнейшим жизненно необходимым компонентом здорового питания являются витамины. Сегодня мы с вами поговорим о ВИТАМИНАХ, их значении для здоровья человека.



- Николай Иванович Лунин – русский ученый, открывший в 1880 г. «вещества, незаменимые для питания»



- В 1911 году польский ученый Казимир Функ открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, необходимо для жизни. Новое вещество Функ назвал «витамин»





Свое название витамины получили от латинского слова «вита» – **ЖИЗНЬ**, т. е. они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как и у человека, у каждого витамина есть свое имя. Витамины обозначаются буквами алфавита.





**Витаминов много —
всех не перечесть,
Но самые главные
среди них есть.
Без них не может
организм
существовать,
Учиться, работать и
отдыхать.**

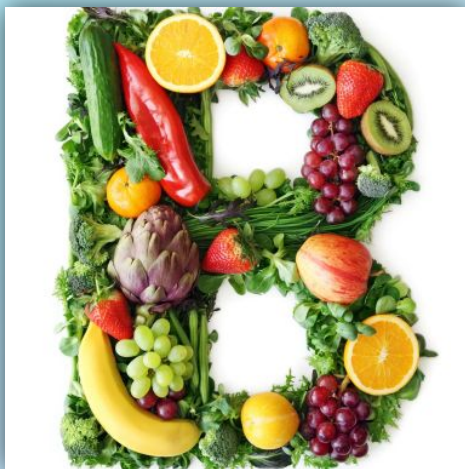


Витамин **A** отвечает за рост и развитие тканей организма, поддержание иммунитета, функционирования печени, восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, благотворно влияет на зрение (при его недостатке развивается «куриная слепота»).



A еще витамин **A** называют витамином роста.



Витамины группы **В** незаменимы для умственного развития, для дыхания и роста клеток, предохраняют от судорог и укачивания, способствуют хорошей работе сердца.

Витамины группы В помогают нам справиться со стрессами, с усталостью.

Витамин **В1** (тиамин) играет важную роль в работе нервной, мышечной и сердечной систем.

Витамин **В2** (рибофламин) участвует в обмене белков, жиров, углеводов, многих других биохимических процессах. Его называют «витамином красоты»

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В
ВАЖНЕЙШИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ РОСТА БОРОДЫ

В1	В3 / В5	В6	В7	В9	В12



Витамин **С**, или аскорбиновая кислота, служит для функционирования иммунной системы.

Потребность в витамине **С** особенно велика при инфекционных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Недостаток витамина **С** может повлечь развитие депрессии и истерии, таких заболеваний, как кровоточивость десен.

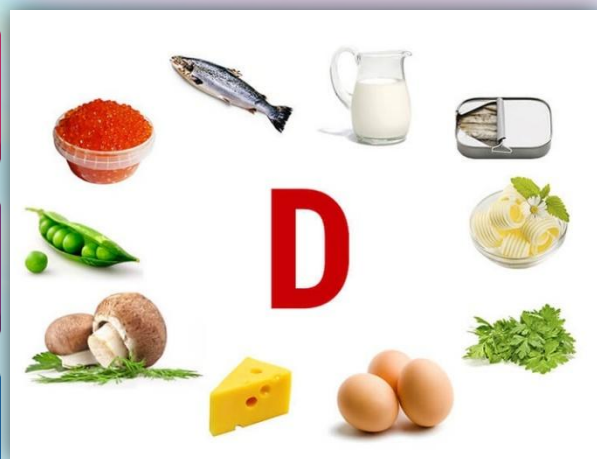




Витамин **D** делает наши руки и ноги крепкими, особенно этот витамин нужен детям для роста организма, укрепления костей и зубов.

Недостаток этого витамина вызывает заболевание, называемое рахитом, проявляющееся в размягчении и искривлении костей, плохих зубах, ослабленных мускулах и связках.

Мы получаем много витамина **D** когда летом загораем на солнце.





Витамин Е защищает организм от повреждающего воздействия радиации и ядовитых веществ, предотвращает развитие злокачественных заболеваний. Защищает сердце и органы кровообращения, помогает усваивать пищу.

Витамин Е препятствует преждевременному изнашиванию организма (старению клеток).





Витаминная недостаточность – это недостаток в организме одного (нескольких) ВИТАМИНОВ.

Авитаминоз – это полное отсутствие одного (нескольких) витаминов в человеческом организме, благодаря чему эта форма витаминной недостаточности становится самой тяжелой.

Полезьа витаминов огромна.

Малое количество этих веществ обеспечивает нормальную жизнедеятельность и работоспособность нашего организма. Однако, нельзя забывать об умеренности.

Составляйте свой пищевой рацион в соответствии с потребностями организма, тогда болезни будут обходить стороной.

**Здоровый человек –
счастливый человек!**

