



**Витамины в нашей жизни**

Основополагающий вопрос:

***В чём заключается  
секрет долголетия?***



**Витамины, витамины**  
**Людям всем необходимы,**  
**Получать весной, зимой,**  
**Осенью и летом**  
**Мы дадим сейчас совет**  
**Каждому об этом.**



# ЧТО ТАКОЕ ВИТАМИНЫ?



# Народная мудрость

*Какова еда и питье – таково и житье.  
Ешь правильно - и лекарство ненужно.  
Лакомств тысяча, а здоровье одно.  
Зелень на столе – здоровье на сто лет.*



# ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ на каждый день

- Голубая и оранжевая группа продуктов: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца и бобовые.
- Зеленая группа продуктов: овощи, ягоды, фрукты, соки и нектары.
- Красная группа продуктов: сливочное и растительное масло.
- Желтая группа продуктов: зерновые



**К чему может привести  
недостаточное количество  
витаминов в организме?**



# АВИТАМИНОЗ



Виды витаминной недостаточности

## АВИТАМИНОЗ

Отсутствие в организме какого-либо витамина



## ГИПОВИТАМИНОЗ

Частичная недостаточность витамина



Цинга, рахит, куриная слепота, пеллагра, бери-бери



Быстрая утомляемость, пониженная работоспособность, повышенная раздражимость, снижение сопротивляемости к инфекциям



# ПРОМЫШЛЕННЫЙ ВЫПУСК ВИТАМИНОВ



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***



## Используемые источники:

- Википедия – свободная энциклопедия
- Энциклопедия витаминов
- <http://www.vitamini.ru/encyclopedia/info.asp>
- <http://www.goodrecept.ru/?m=newf&id=66>
- [http://kuking.net/19\\_860.htm](http://kuking.net/19_860.htm)
- [ostrova.a1tvostrova.a1tv .ru](http://ostrova.a1tvostrova.a1tv.ru)
- [www.lida.by](http://www.lida.by)
- [www.pr-clinica.ru](http://www.pr-clinica.ru)
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
- [www.school2010.ru](http://www.school2010.ru)