

Все твердят если хочешь быть здоровым
ешь больше витаминов, они так полезны
для твоего детского растущего организма.

Кто же такие эти витамины?


Где они живут?

И чем так полезны?

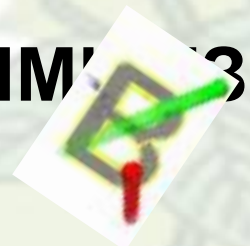
**Чтобы найти ответы на эти
вопросы**



**справилась в страну
ВИТАМЛЯНДИЯ!**

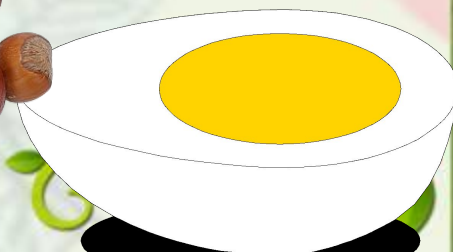


В этой стране живут
замечательные жители, каждый из
которых стоит на защите
определённого государства нашего
организма. ДАВАЙТЕ
ПОЗНАКОМИМСЯ С НЕКОТОРЫМИ ИЗ
НИХ!



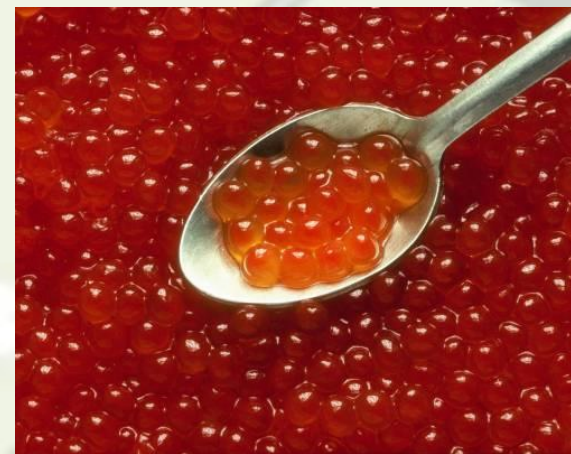


Витамин **А** отвечает за рост и развитие тканей организма, поддержание иммунитета, функционирования печени, восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, обеспечивает нормальное зрение (при его недостатке развивается «куриная слепота»).





Витамин **D** особенно стоит на страже маленьких детей. Он предупреждает развитие такого заболевания, как рахит, с его помощью происходит регуляция отложения кальция и фосфора в костных тканях. Он образуется под воздействием солнечных лучей в кожных покровах.






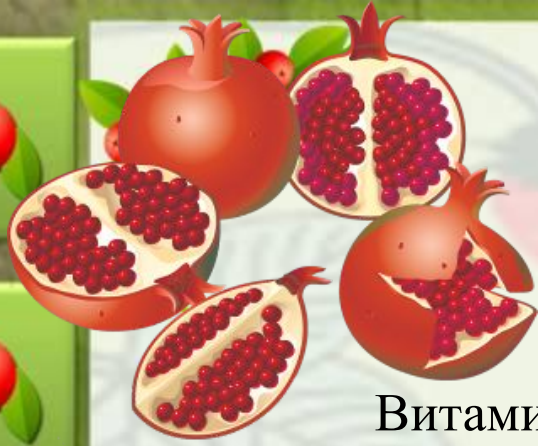

Витамин **Е** участвует в синтезе белка, обеспечении тканей кислородом. Особенно важно достаточное количество его в рационе беременных женщин.








Витамин **В** способствует
укреплению нервной системы.





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.



Полезность 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**

