



Для того, чтобы быть здоровым,
надо есть пищу, богатую витаминами



Что такое ВИТАМИНЫ?

- Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.
- Витаминов много в овощах и фруктах.



Витамины делятся на два вида:

1) **Натуральные витамины** – содержатся в продуктах питания (ягоды, фрукты, овощи, мясо)



2) **Синтезированные витамины** – полученные искусственным путем в лабораторных условиях (мультивитамины, поливитамины)



Витамин А

Способствует:

- Росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос и зубов.

Содержится в:

- Моркови, яйцах, сливочном масле, моркови, молоке, капусте.



Витамин А



Витамин В₁

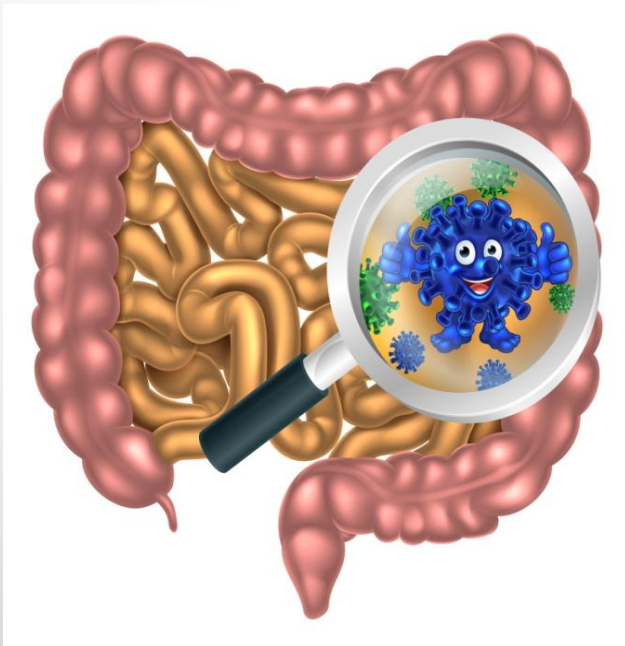
Способствует:

- Перевариванию пищи;
- Нормальной работе сердца;
- Улучшает память.



Содержится в:

- Картофеле, горохе, мясе, молоке, зерне, хлебе.





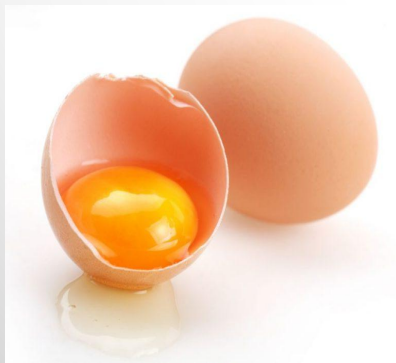
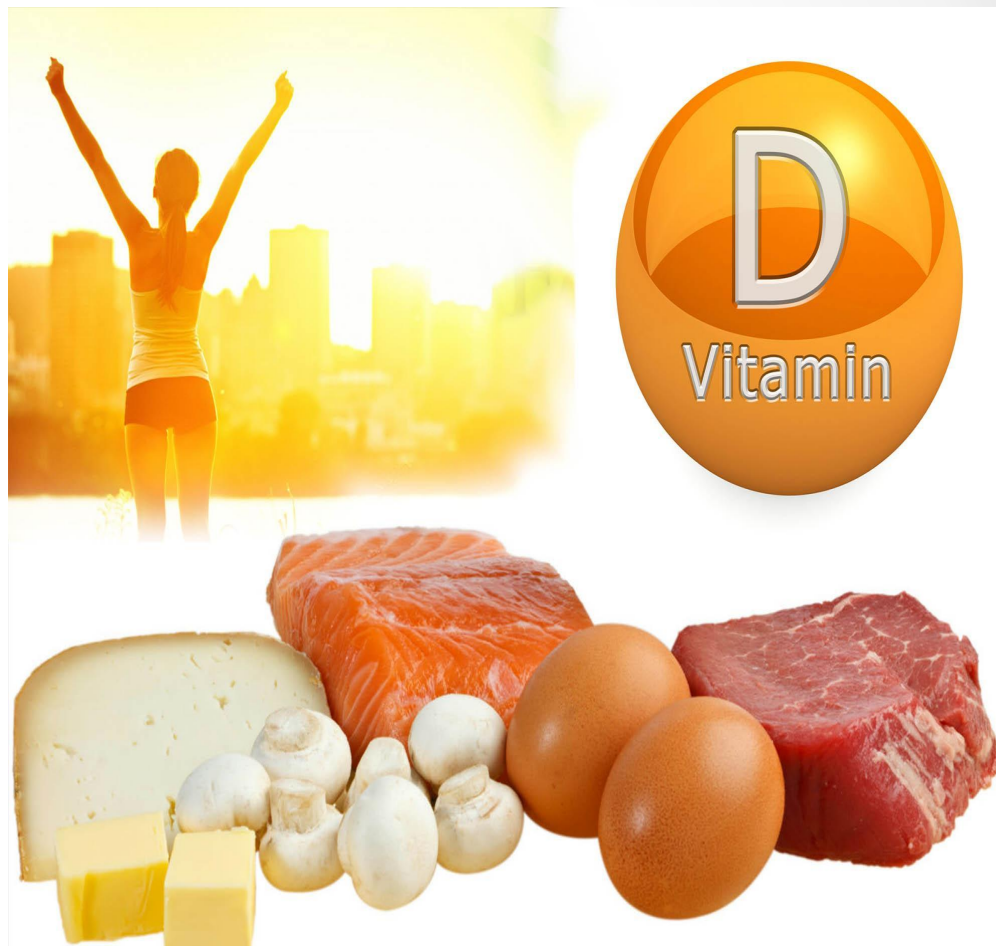
Витамин D

Способствует:

- Нормальному росту костей.

Содержится в:

- Рыбе, яйцах, молоке, лучах солнца.



Витамин С

Способствует:

- Заживлению ран и переломов;
- Повышению иммунитета;
- Укрепление сосудов.

Содержится в:

- Лимоне, апельсине, киви, томате и винограде.



Витамин К

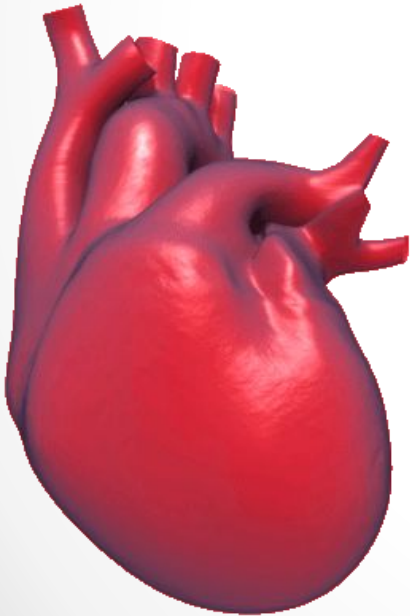
Способствует:

- Укреплению костей;
- Улучшению работы сердца.



Содержится в:

- Мясе, капусте, томатах, редисе.



Синтезированные ВИТАМИНЫ



Спасибо за внимание!

