

# Витамины

ИСТОЧНИКИ  
ЗДОРОВЬЯ





**Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего организма**

# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



Овощи и фрукты,  
растительные масла  
цельнозерновые (хлеб  
зерновой, овёс),  
неочищенный рис,  
макаронные изделия  
грубого помола



Орехи, зерновые, бобовые  
рыба, птица и яйца



НЕ ЗЛУОПТРЕБЛЯЙТЕ:  
красное мясо и сливочное масло,  
хлебобулочные изделия,  
сахаросодержащие напитки  
и конфеты,  
соль

Молочные продукты (1 – 2 порции  
в день) или витамин D/  
кальций-  
содержащие добавки

# Здоровый образ жизни

## Правильное питание

Надо любить есть все овощи и фрукты, потому что в них - разные витамины.

Как гласит народная мудрость: «Овощи и фрукты – кладовая здоровья».



***«Я ем, чтобы быть здоровым!»***

**А**

Необходим для нормального роста и развития эпителиальной ткани. Входит в зрительный пигмент родопсин. При недостатке – заболевание Куриная слепота (нарушение сумеречного зрения).

Содержится:

в молоке, рыбе, яйцах, масле, моркови, петрушке,

**В<sub>1</sub>**

Участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга. При недостатке заболевание Бери-бери (поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей).

Содержится:

в орехах, апельсинах, хлебе грубого помола, мясе птицы, зелени.

**С**

Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток.

При недостатке - цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, утомляемость, головокружение).

Содержится:

в citrusовых, сладком перце, ягодах, моркови

**Д**

Отвечает за обмен фосфора и кальция, правильный рост костей. При недостатке - рахит (деформация костей, нарушения нервной системы, слабость, раздражительность)

Вырабатывается в коже под действием УФО, им богаты: яичный желток, сливочное масло, рыбий жир, икра

**Е**

Помогает организму стимулирует обновление клеток, поддерживает нервную систему, отвечает за репродуктивное здоровье

Содержится:

в молоке, зародышах пшеницы, растительном масле листьях салата, мясе, печени, масле.

**РР**

Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения. При недостатке - пеллагра (поражение кожи, дерматит, диарея, бессонница, депрессия)

Содержится:

в свинине, рыбе, арахисе, помидорах, петрушке, шиповнике, мяте



# Памятка

## Помни!

1. Витамины – это жизнь!
2. Недостаток витаминов в организме – причина многих заболеваний.
3. Здоровое питание – залог крепкого здоровья.
4. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным.
5. Употребляйте в пищу как можно больше свежих фруктов и овощей.
6. Особенно остро организм нуждается в витаминах в зимнее и весеннее время.

# **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!**

*Питайтесь полноценно и разнообразно, бывайте хотя бы 5 минут на солнышке (но не часто) и с наличием витаминов у вас в организме будет всё в порядке.*

*Следите за вашим здоровьем и вовремя обращайтесь к врачу.*