

# ВИТАМИНЫ И ИХ РОЛЬ В ЖИЗНИ Ч ЕЛОВЕКА



# «Вита» в переводе с латинского языка «ЖИЗНЬ»

Витамины- чудесные вещества.



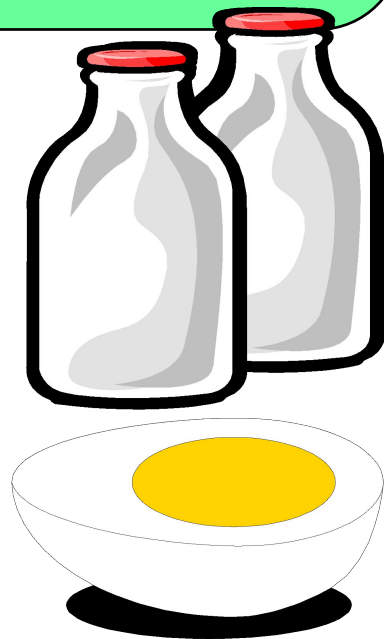
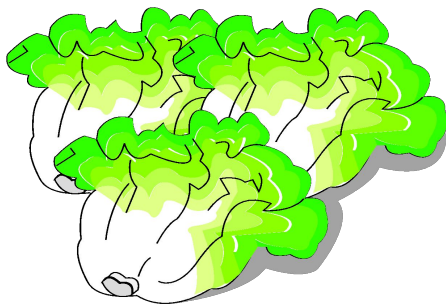
**Витамины** – вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Они способствуют правильному обмену веществ, повышают работоспособность, выносливость, устойчивость к инфекциям.

Больше всего  
витаминов содержат  
фрукты и овощи



# ВИТАМИН А

**Если вы хотите хорошо расти,  
хорошо видеть и иметь  
крепкие зубы, вам нужен я!**





# Витамин В

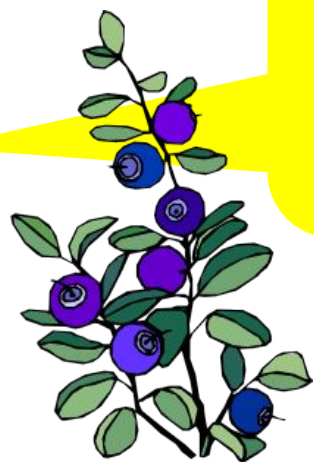
**Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен я!**

**Витамин В улучшает органы зрения, снимает усталость с глаз. Играет важную роль в обмене веществ.**



# Витамин С

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я!

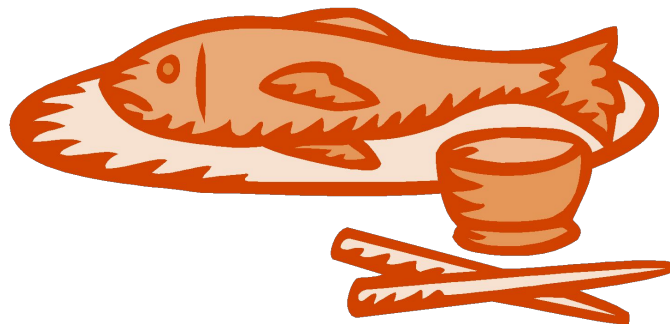
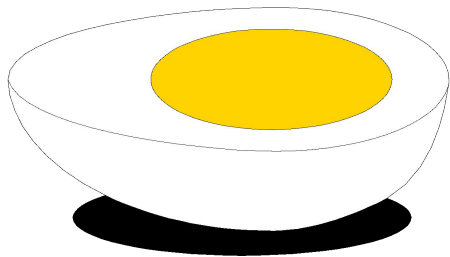


# ВИТАМИН D

обеспечивает нормальный рост и развитие костей

Рыбий жир, печень трески

Витамин D образуется в коже под воздействием солнечных лучей





# Какие продукты полезно есть?





# Золотые правила питания:

- ❖ Главное – не переедайте.
- ❖ Ешьте в меру.
- ❖ Старайтесь употреблять в пищу полезные продукты, много овощей и фруктов.
- ❖ Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- ❖ Перед едой мойте руки с мылом.
- ❖ Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
- ❖ Во время еды не разговаривайте и не читайте.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

