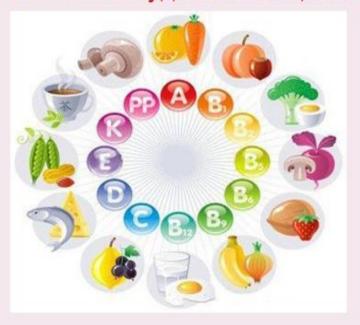
## ВИТАМИНЫ И ИХ РОЛЬ В ЖИЗНИ Ч ЕЛОВЕКА



#### «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!

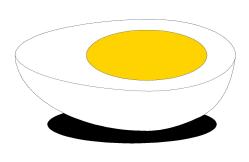


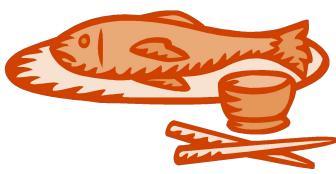
#### ВИТАМИН **D**

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:

- Тлавное 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.

