



**«Витамины я люблю –
быть здоровым я хочу»**



Витамины и здоровое питание тесно связаны друг с другом. Суточная потребность организма в витаминах небольшая, несколько сотых долей грамма, однако отсутствие какого-либо микроэлемента может стать результатом тяжелого заболевания. Они помогают правильному обмену веществ, усиливают иммунную систему, повышают работоспособность. Наша потребность в витаминах меняется в зависимости от времени года, а также в зависимости от нагрузки на организм. Так, у детей в период роста потребность повышается, а их недостаток приводит к неправильному развитию отдельных органов или всего организма.

НИКОГДА НЕ УНЫВАЮ И УЛЫБКА НА ЛИЦЕ ПОТОМУ ЧТО ПРИНИМАЮ - ВИТАМИНЫ А,В,С И Д

Витамин А.

это витамин роста. Он поможет вам расти, а также сохранит зрение.

Витамин С

является общеукрепляющим

Витамин В

регулирует обмен веществ

Витамин Д

Важен для роста и укрепления костей



ВИТАМИН А

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или пьет морковный сок.

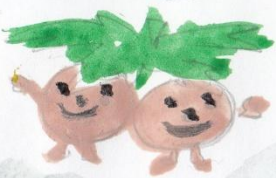
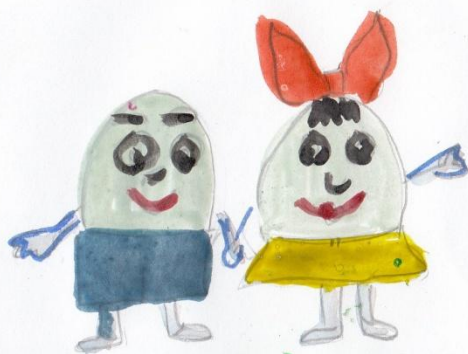




ВИТАМИН В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.





ВИТАМИН С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон
Хоть и очень кислый он.





ВИТАМИН Д

Рыбий жир всего полезней
Хоть противный -нужно пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить.





ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

<http://nsportal.ru/detskii-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/vitaminy>

<http://www.woman.ru/health/diets/article/74825/>