

Классный час:
«Наши друзья- витамины»



Витамины, являются незаменимыми помощниками организма. Они служат для укрепления здоровья человека.



**Основную порцию витаминов люди получают с
пищей. Различные продукты содержат разные
виды и количество витаминов.**



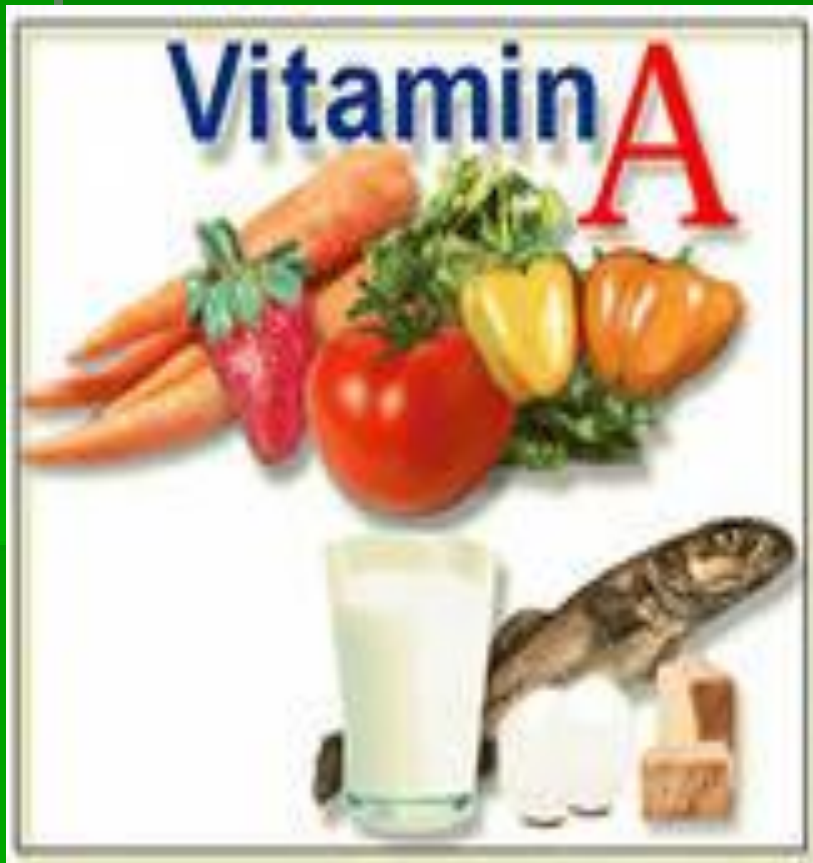
Основными продуктами, с помощью которых в организм поступает большое количество витаминов, являются фрукты и овощи.



Тут на помощь организму приходят синтетические витамины. Они служат для восполнения необходимых организму веществ.



- *Витамин А.* Данный витамин очень полезен для глаз, он способствует укреплению костей, зубов, волос. Оказывает положительное действие на органы дыхания, наружные покровы кожи.



Источниками этого витамина являются морковь, яйца, молоко, рыбий жир, желтые фрукты.



- *Витамин В.* Витамин В (различные виды) способствуют росту, стимулируют работу нервной системы, улучшают мозговую деятельность.



К источникам витамина можно отнести пшеницу, свинину, молоко.



- *Витамин С* или аскорбиновая кислота. Главной способностью этого витамина смело можно назвать сопротивление бактериям и вирусам.



Данный витамин в огромном количестве содержится в цитрусовых культурах. В зеленых овощах, цветной капусте, помидорах тоже можно его встретить.



Витамин D. Крайне необходимое вещество для укрепления зубов и костей.

Чем полезен гранатовый сок для спортсменов?

Vitamin D



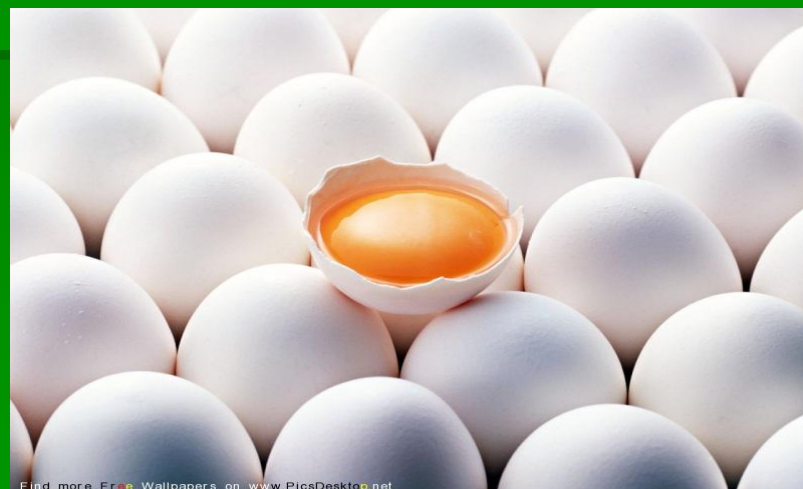
Содержится витамин **D** в таких продуктах,
как молоко, рыбий жир.



Витамин Е. Оказывает положительное действие при заживлении ожогов, замедляет процесс старения клеток.



Содержится в злаковых культурах, яйцах,
капусте, растительном масле.



- **Витамин F.** Данный витамин оказывает благотворное влияние на состояние кожи и волос, создает препятствие накапливанию холестерина, помогает при снижении веса.



**В достаточном количестве содержится в арахисе,
миндале, бобах, растительном масле.**



Регулярное потребление витаминов положительно сказывается на состоянии организма, настроении и самочувствии в целом.