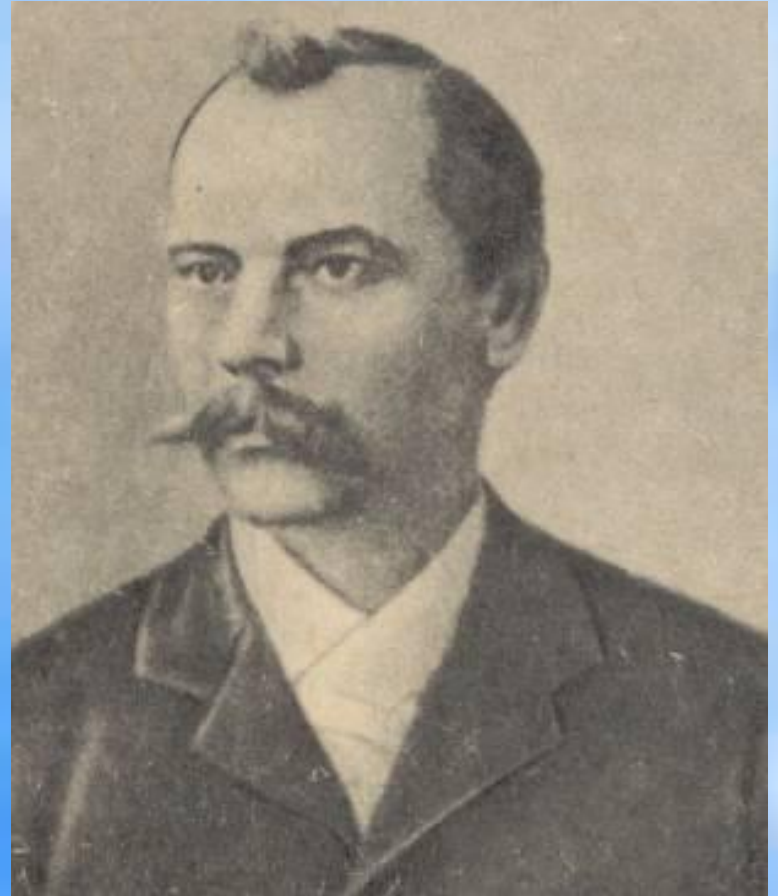




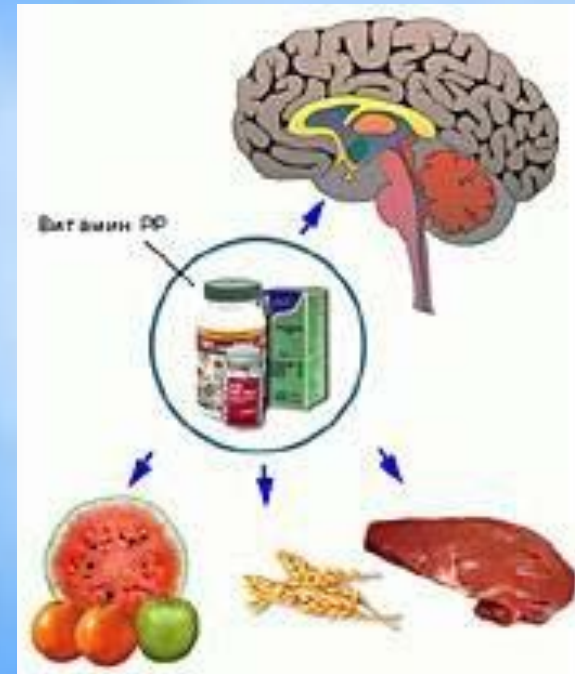
# История открытия витаминов

*Витамины были открыты в конце прошлого столетия русским врачом **Николаем Ивановичем Луниным**. Он показал их значение для жизнедеятельности организмов и причины заболеваний связанных с неполноценным питанием.*



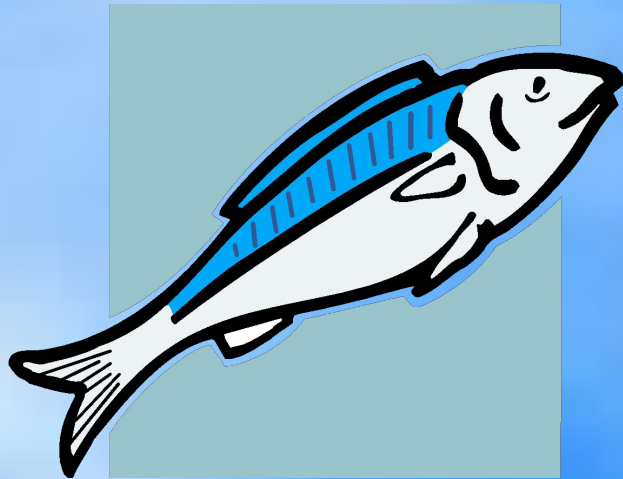
***Н.И. Лунин (1881-1937)***

***Витамины*** – это такие вещества, которые помогают школьникам и взрослым расти здоровыми.



# Свойства витамина А

**Необходим для поддержания зрения, роста и для нервной системы.**



**В печени, жирной рыбе, молочных продуктах (масло, сливки), цитрусовых (лимонах, апельсинах), моркови.**

# Свойства витаминов группы В

**В1, В2, В6, В12**

**Необходимы для дыхания клеток. Содержатся в крупах, мясе (особенно свинине), рыбе, ржаном хлебе, молочных продуктах, грецких орехах.**

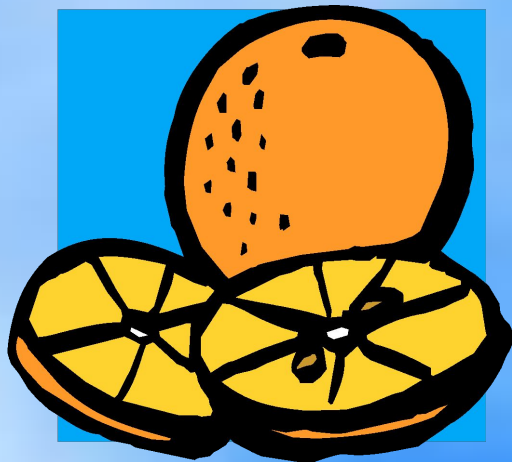


- **Одним словом, витамины группы В делают человека бодрым, сильным и укрепляют его нервную систему.**



# Свойства витамина С

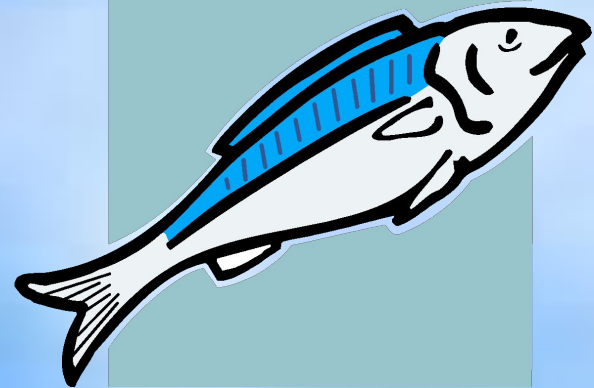
Помогает бороться с усталостью, сопротивляться инфекциями.



Им богаты фрукты (особенно цитрусовые) и сырые овощи, но при условии, что они **СВЕЖИЕ!**

# Свойства витамина D

**Участвует в формировании костей и мышц.**

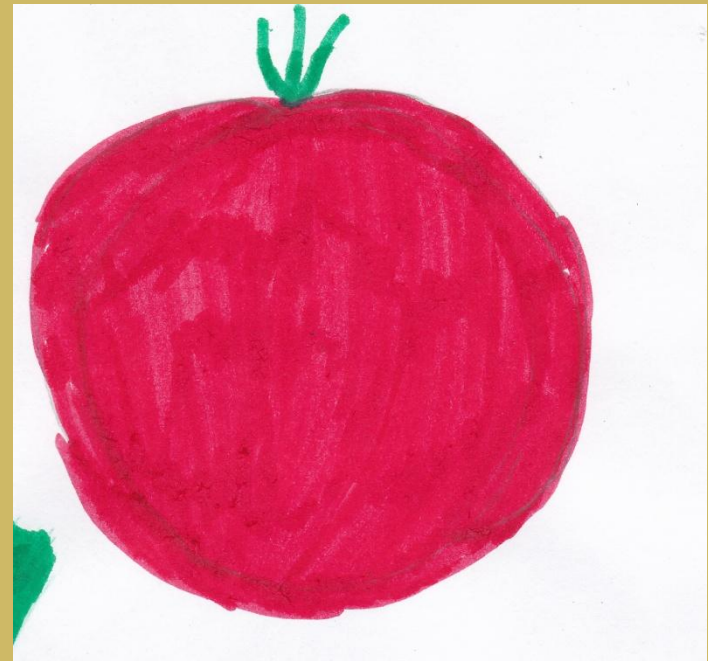


**В яичном желтке, печени рыбы, жирной рыбе, масле... и загорая на солнышке!**



# Свойства витамина Р

**Этот витамин содержится только в продуктах растительного происхождения: зеленом чае, яблоках, вишни, лимонах, апельсинах, гранатах, помидорах.**





# Свойства витамина Е

**Помогает бороться со старением клеток.**

**В растительном масле, зерновых, капусте, зеленых овощах, шиповнике.**



# Свойства витамина К

**Участвует в процессах свертывания крови, в процессах всасывания питательных веществ в кишечнике.**

**В шпинате, капусте, томатах, мясе и клубнике.**



# Источники поступления в организм человека

## ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБОГАЩЕНИЯ ВИТАМИНАМИ:

- ▣ -мука и хлебобулочные изделия - **витамины группы В** ;
- ▣ -продукты детского питания - **все витамины** ;
- ▣ -напитки- **все витамины, кроме А, D**;
- ▣ -молочные продукты - **витамины А, D, Е, С**;
- ▣ -маргарин, майонез - **витамины А, D,Е**;
- ▣ -фруктовые соки - **все витамины, кроме А, D**;