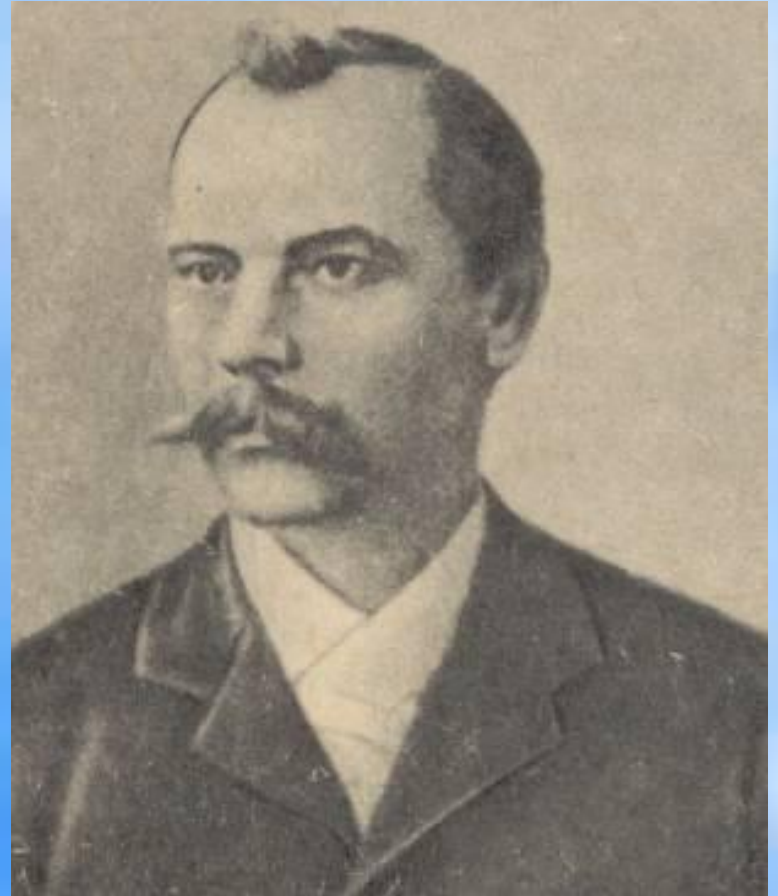




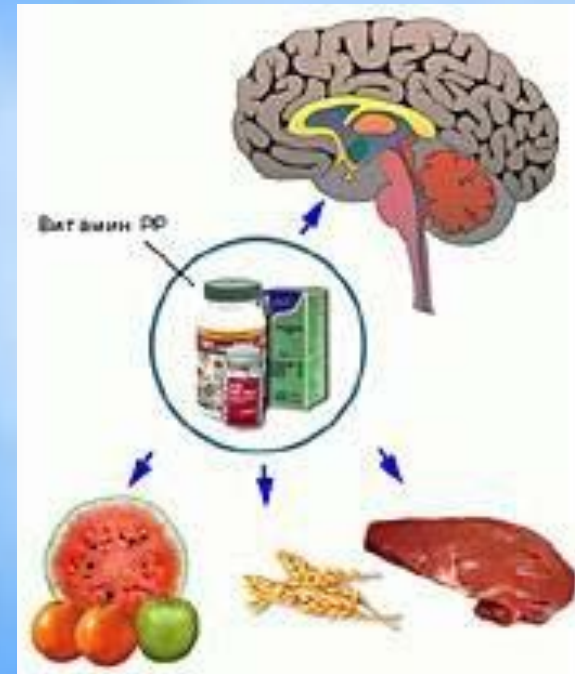
История открытия витаминов

*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.*



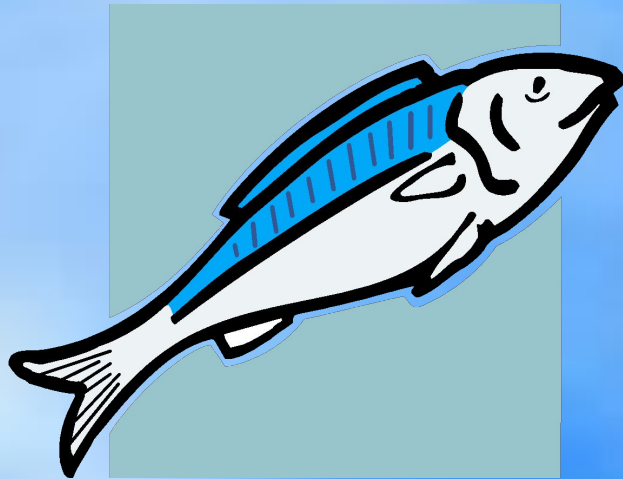
Н.И. Лунин (1881-1937)

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

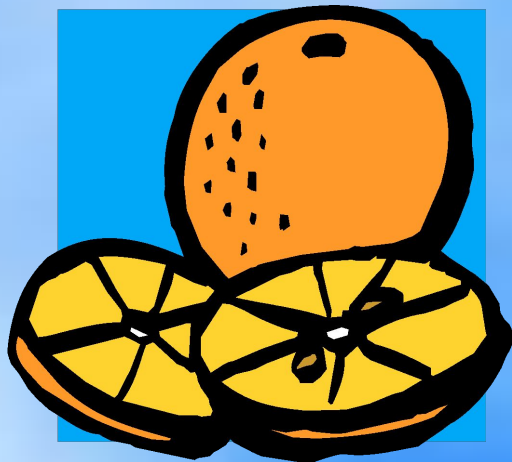
Необходимы для дыхания клеток. Содержатся в крупах, мясе (особенно свинине), рыбе, ржаном хлебе, молочных продуктах, грецких орехах.



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

Свойства витамина С

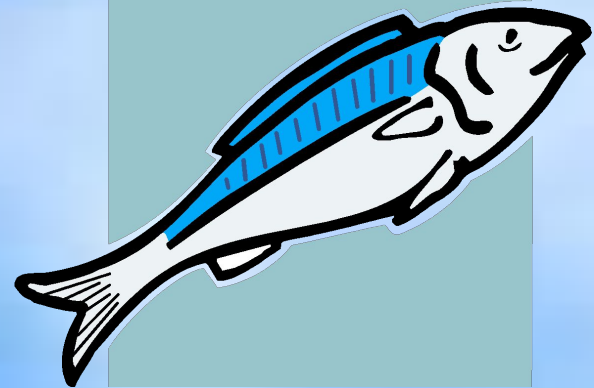
Помогает бороться с усталостью, сопротивляться инфекциями.



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

Свойства витамина D

**Участвует в
формировании костей
и мышц.**

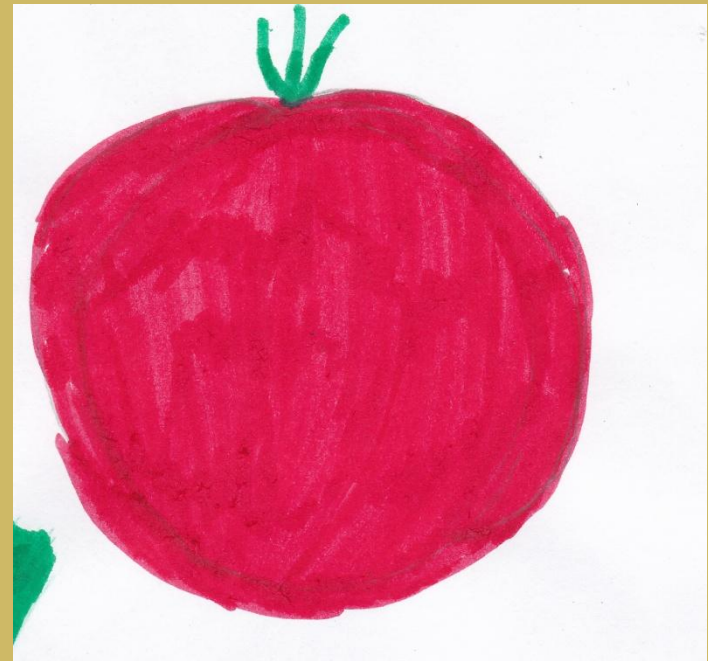


**В яичном желтке,
печени рыбы, жирной
рыбе, масле... и
загорая на солнышке!**



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**;