

КЛАССНЫЙ ЧАС:
«ВИТАМИНЫ - НАШИ
ДРУЗЬЯ»



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.***



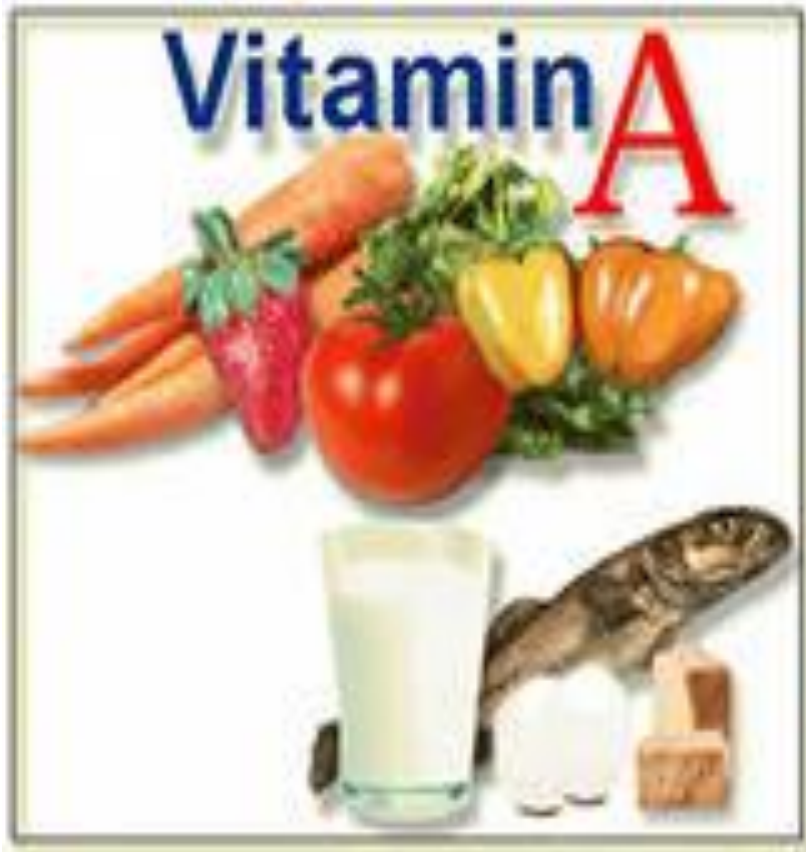
***ОСНОВНЫМИ ПРОДУКТАМИ, С ПОМОЩЬЮ
КОТОРЫХ В ОРГАНИЗМ ПОСТУПАЕТ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ, ЯВЛЯЮТСЯ
ФРУКТЫ И ОВОЩИ.***



*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. ВИТАМИНЫ 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.**

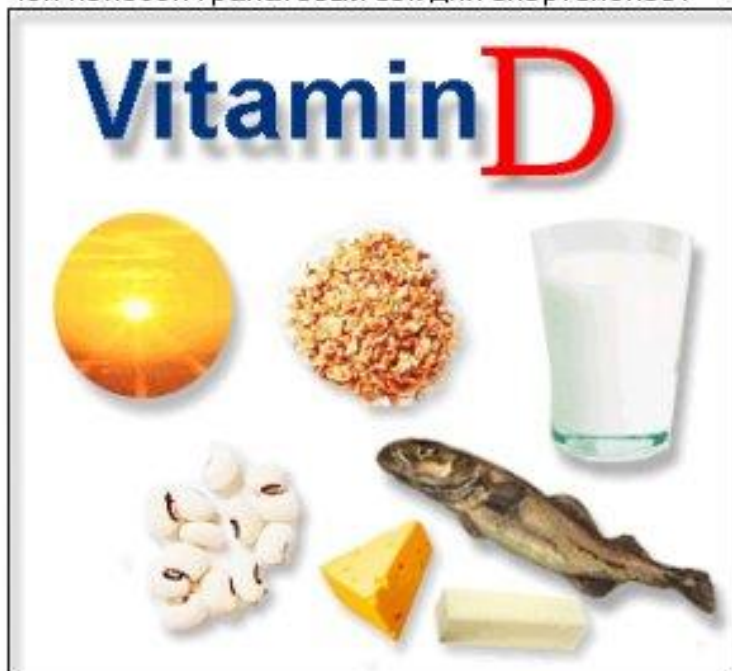


***ДАННЫЙ ВИТАМИН В ОГРОМНОМ
КОЛИЧЕСТВЕ СОДЕРЖИТСЯ В ЦИТРУСОВЫХ
КУЛЬТУРАХ. В ЗЕЛЕННЫХ ОВОЩАХ, ЦВЕТНОЙ
КАПУСТЕ, ПОМИДОРАХ ТОЖЕ МОЖНО ЕГО
ВСТРЕТИТЬ.***



ВИТАМИН D. КРАИНЕ НЕОБХОДИМОЕ ВЕЩЕСТВО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗУБОВ И КОСТЕЙ.

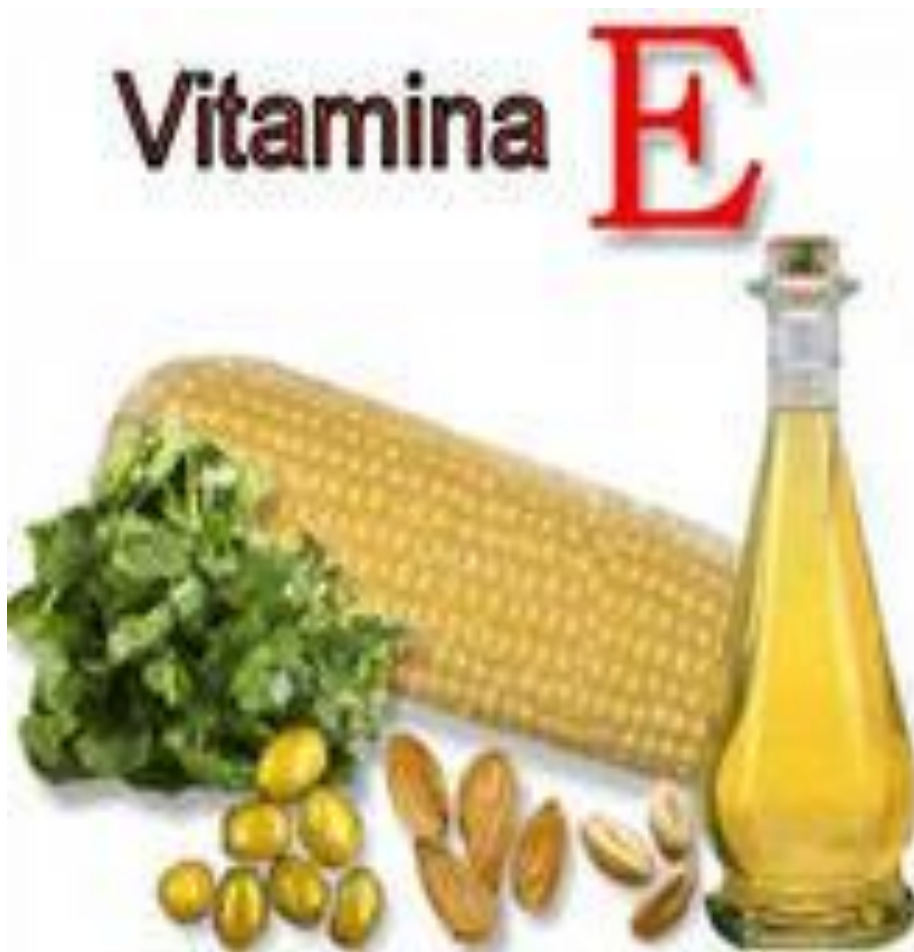
Чем полезен гранатовый сок для спортсменов?



*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.
ЖЕЛАЮ ВСЕМ КРЕПКОГО
ЗДОРОВЬЯ И ПРЕКРАСНОГО
НАСТРОЕНИЯ!!!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ: