

*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.***



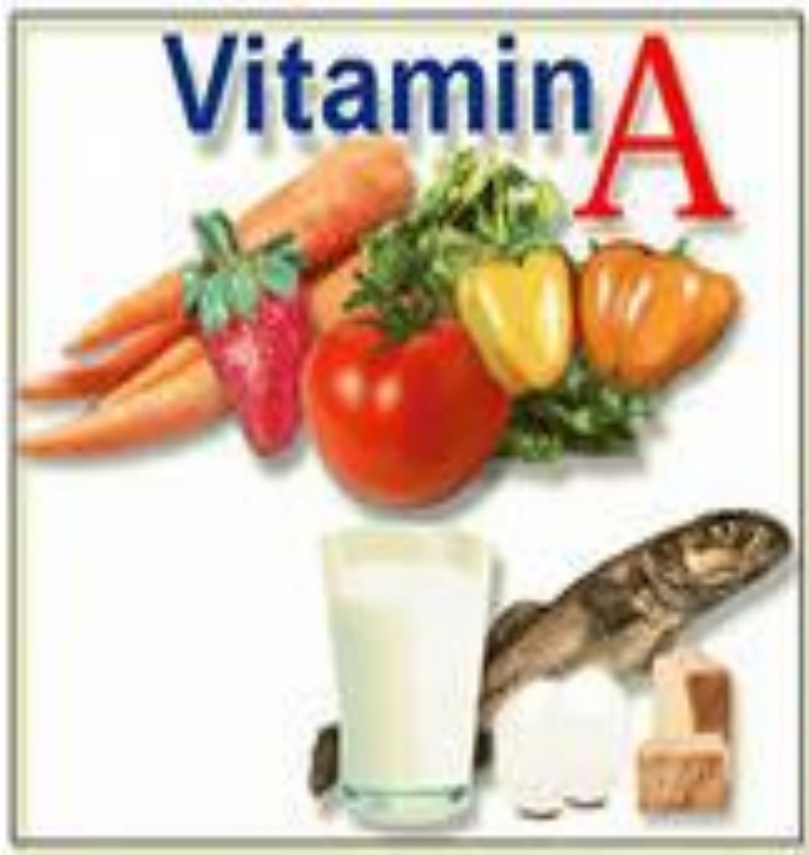
***ОСНОВНЫМИ ПРОДУКТАМИ, С ПОМОЩЬЮ  
КОТОРЫХ В ОРГАНИЗМ ПОСТУПАЕТ БОЛЬШОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ, ЯВЛЯЮТСЯ  
ФРУКТЫ И ОВОЩИ.***



*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.**

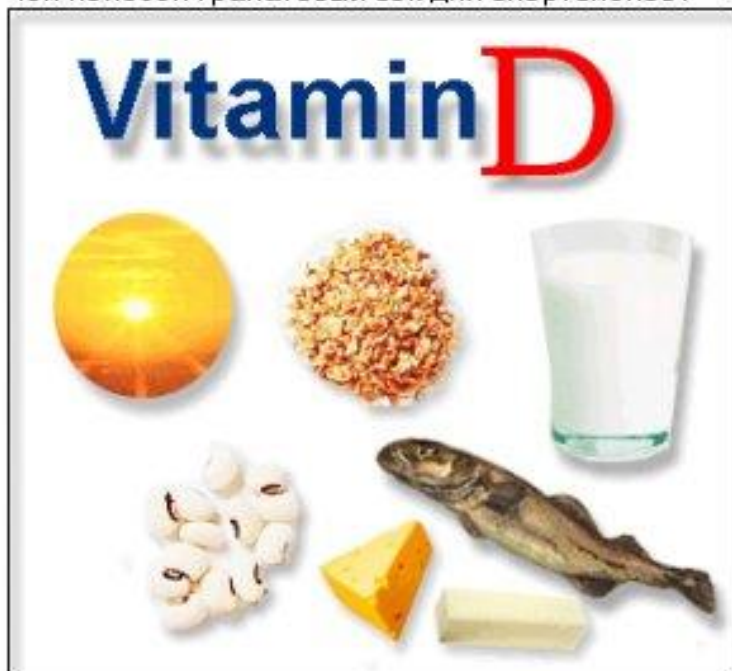


***ДАННЫЙ ВИТАМИН В ОГРОМНОМ  
КОЛИЧЕСТВЕ СОДЕРЖИТСЯ В ЦИТРУСОВЫХ  
КУЛЬТУРАХ. В ЗЕЛЕННЫХ ОВОЩАХ, ЦВЕТНОЙ  
КАПУСТЕ, ПОМИДОРАХ ТОЖЕ МОЖНО ЕГО  
ВСТРЕТИТЬ.***



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

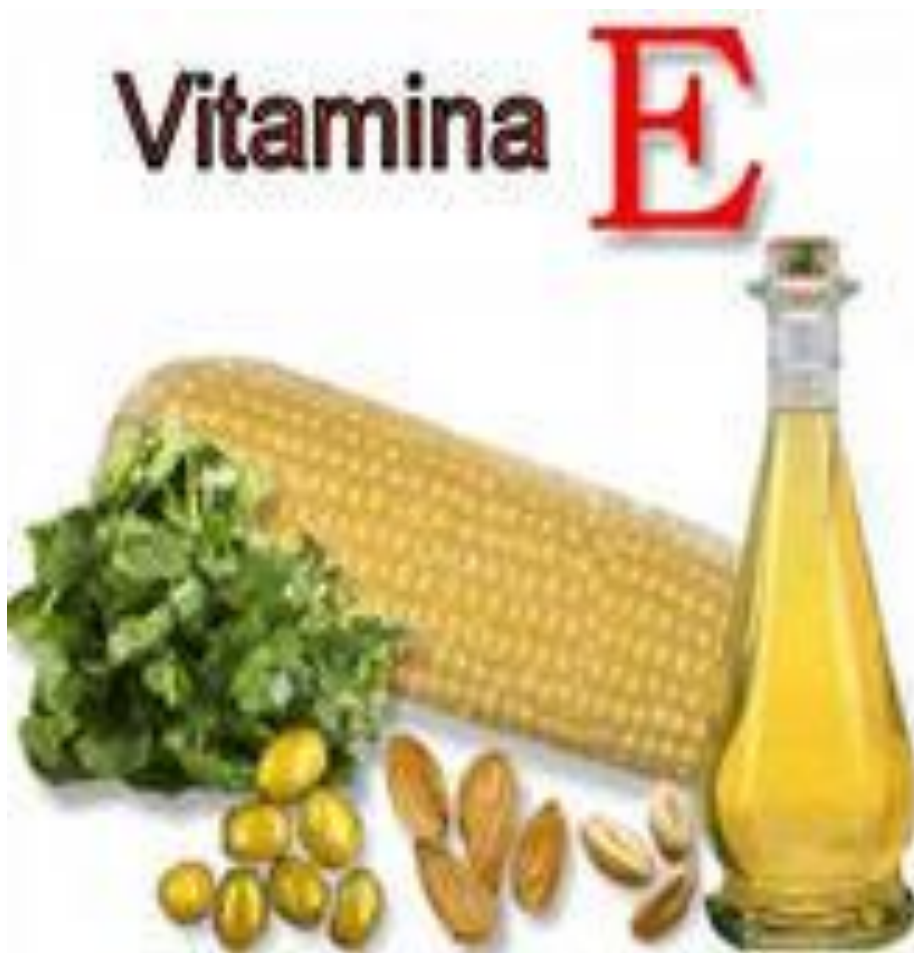
Чем полезен гранатовый сок для спортсменов?



*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:***