

# «О пользе ВИТАМИНОВ»



**Одним из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Важнейшим жизненно необходимым компонентом здорового питания являются витамины.**



**улучшает зрение,  
способствует росту,  
повышает  
сопротивляемость  
организма к  
заболеваниям,  
оздоравливает кожу.**



**сопротивляемость организма к  
инфекциям, влияет на  
наполнение и расходование  
энергии, укрепляет  
кровеносные сосуды,  
способствует заживлению ран,  
поддерживает в здоровом  
состоянии десны, зубы, кости,  
является сильным  
антиоксидантом.**

# Витамин С



**абсорбации и утилизации  
кальция и фосфора в  
желудочно-кишечном тракте.**

**Он нужен для роста  
организма и особенно важен  
для нормального роста и  
развития костей и зубов у  
детей. Он также важен для  
профилактики и лечения  
остеопороза.**

# Витамин D





**антиоксидант, который имеет  
большое значение для  
предотвращения развития  
злокачественных и сердечно-  
сосудистых заболеваний.  
Помогает усваивать пищу,  
оздоравливает кожу,  
активизирует жизненные  
силы организма, замедляет  
процессы старения.**

# Витамин Е



**Какой витамин**


**содержится в**

**этих продуктах?**

**1. Черная смородина,  
шиповник, апельсин,  
красный перец, помидор,  
клюква, капуста, зеленый  
лук.**

# Витамин С





**2. Ржаной хлеб,  
салат, морковь,  
картофель,  
дрожжи.**

# Витамин С



**3. Яичный желток,  
подсолнечное  
масло/говяжья и  
тресковая печень,  
арахис, облепиха,  
шиповник, черно  
плодная рябина.**

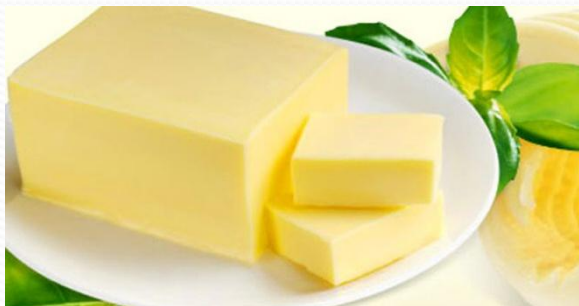
# Витамин Е





**Морковь,  
сливочное масло,  
молоко, яйцо,  
рыбий жир, горох,  
капуста, щавель,  
облепиха.**

# Витамин А



**питания наибольшее  
разнообразие витаминов,  
причем в самом большом  
количестве?**





**вырабатывается в  
организме только под  
воздействием солнечных  
лучей?**

**витамин А;**

**витамин D;**

**витамин Е;**

**витамин Вв.**

# ВИТАМИН D



**3. Какой из перечисленных  
витаминов является  
водорастворимым?**

**витамины А;**

**витамины В;**

**витамины D;**

**витамины К.**

# ВИТАМИН В





# **4. Как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С?**

**сварить;  
поджарить;  
запечь в кожуре.**

