

Витамины наши друзья



Витамины А, В, С, D...



Витамин А

Витамин А – витамин роста. Витамин А нужен для хорошего зрения, его много в овощах и фруктах желтого цвета и оранжевого тоже



Витамин В

Витамин В - главная кладовая в черном хлебе. Они каждую буханку набивают своими волшебными шариками, чтобы вы росли сильными. Когда в пище мало витаминов группы В, человек плохо спит и



Витамин С

Витамин С или **аскорбиновая кислота** – укрепляет кости и зубы, он необходим для твоей кожи. Нужен он после выздоровления от болезней. Запас витамина С можно пополнять разными способами. Не обязательно есть только лимоны и апельсины, такую же добрую службу окажут квашенная капуста или сырая морковь, чемпионы по витамину С – плоды шиповника и ягоды черной



Витамин D

Витамин D - солнечный витамин. Один из самых редких витаминов. Его можно найти в основном в продуктах животного происхождения в жирном сыре, сливочном масле, в яичном желтке, в говяжьей печени, в печени трески, в морской рыбе. Так же витамин D образуется в нашем теле сам, под влиянием солнечных лучей. Витамин D

укрепления костей



**Будьте
здоровы!!!**