



# Витамины

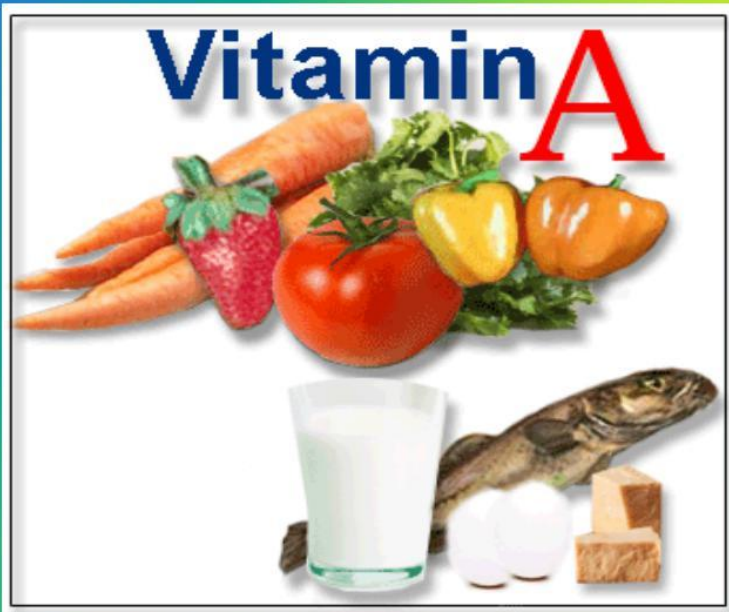


Витамины (от лат. *vita* — «жизнь») — группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы.



# Витамин А

## Содержится:



в молоке,  
рыбе, яйцах,  
масле,  
моркови,  
петрушке,  
абрикосах



# Витамин В



Содержится:  
в орехах,  
апельсинах,  
хлебе  
грубого  
помола,  
мясе птицы,  
зелени.

# Витамин С. (Аскорбиновая кислота)



Содержится:  
в цитрусовых,  
сладком  
перце,  
ягодах,  
моркови





# ВИТАМИН

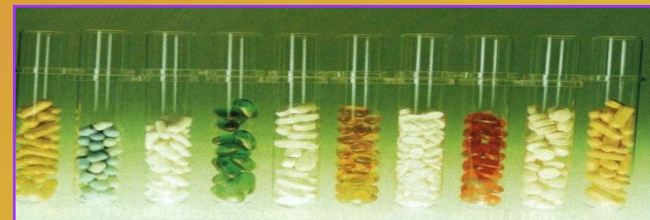
**D**

Вырабатывается  
в коже  
под действием УФО,  
им богаты:  
яичный желток,  
сливочное масло,  
рыбий жир, икра

# Что лучше – естественные или искусственные витамины?

- Естественные витамины – биологический комплекс, он имеет особую структуру и естественно связан с другими веществами.

**Искусственный витамин – это кристалл, который становится активным только в том случае, если приобретет пространственную структуру естественного витамина.**





# Игра «Токсины и витамины. Что ты выбираешь?»





кефир  
яблоко  
молоко  
хлеб



овощи  
сок



онад

ви

# Здоровый образ жизни

## Вредные привычки

Счастливая семья  
Хорошее  
самочувствие  
Спорт  
Катание на коньках  
Искусство  
Праздники  
Здоровье  
Красота  
Счастливая мама  
Долгая и счастливая  
жизнь

Несчастливые  
родители  
Постоянное  
нездоровье  
Грязные подвалы  
Воровство  
Слезы  
Большое спасибо,  
плачущая мама  
Больницы  
Тяжелые  
заболевания



Итак, ребята, кто же  
побеждает?



# ИСТОЧНИКИ

- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%8B>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD>
- [https://go.mail.ru/search\\_images?rf=11956636&fm=1&gp=811009&q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D1%84%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B2&frm=web](https://go.mail.ru/search_images?rf=11956636&fm=1&gp=811009&q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D1%84%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B2&frm=web)