



ВИТАМИНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Что такое витамины



Слово **«Витамины»** происходит от двух латинских слов:

«вита» , что означает «жизнь»,
«амины», то есть азотистые соединения.

Витамины - это жизненно важные вещества для человека. Без витаминов человек жить не сможет.

Какие бывают витамины и где их искать

А необходим для роста и развития тканей детского организма, поддержания иммунитета



Содержится в : **печени, моркови, рыбьем жире, тыкве, шпинате, сладком перце, сливочном масле, сыре, яйцах, печени, рыбий жир**

Е способствует обновлению клеток организма, предотвращает различные воспалительные процессы. Это — один из мощных антиоксидантов, способствует нормальной сердечной деятельности и развитию мышц



Содержится в: **проросшей пшенице, кукурузе, молоке, подсолнечном, оливковом масле, салате, горохе, облепихе, крупах, хлебе, орехах**

Какие бывают витамины и где их искать

С или аскорбиновая кислота, необходима для функционирования иммунной системы. Потребность в витамине С особенно велика при инфекционных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта



Содержится в : **сладком перце, шиповнике, киви, черной смородине, цитрусовых, капусте**

Д вырабатывается нашей собственной кожей под воздействием солнечных лучей, часть поступает с пищей. Он необходим для формирования костей и хрящей, играет важную роль в иммунной системе.



Содержится в: **жирной рыбе, яйцах, молоке, сливочном масле**

Какие бывают витамины и где их искать

Витамины группы В (**В1, В2, В6, В9, В12**) - выполняют множество разнообразных функций, одна из главных — обеспечение нормального функционирования нервной системы, улучшение памяти.



Содержится в : бобовых, хлебе, крупах, мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах, овощах, фруктах, зелени

К играет важную роль в регулировании свертывания крови, способствует формированию и минерализации костной ткани.



Содержится в: зелени, шпинате, луке, капусте, кабачках, растительных маслах, чечевице

Еще немного о витаминах



! Без витаминов человек жить не сможет.

! При длительной нехватке одного или нескольких витаминов у человека развивается состояние под названием *авитаминоз*.

10 главных продуктов для ума



1. Рыба и икра
2. Овсянка
3. Грецкие орехи
4. Черника
5. Какао и шоколад
6. Зеленый горошек
7. Льняное масло
8. Яблоки
9. Морковь
10. Киви

СОЕДИНИ ПРАВИЛЬНО



А



В



С



Спасибо за внимание!

