


Витамины и их значение в питании людей

Автор Смирнова В.Н.
МБОУ «Нахабинская СОШ № 2»




Витамины – жизненно важные вещества, необходимые нашему организму для поддержания многих его функций. Поэтому достаточное и постоянное поступление витаминов в организм с пищей крайне важно.

Витамины условно обозначаются буквами латинского алфавита: **A, B, C, D, E, K**

Витамины – органические вещества (содержат углерод), которые в небольших количествах требуются организму для поддержания жизнедеятельности. Большая часть витаминов должна поступать в организм из пищи.



Автор Смирнова В.Н.
МБОУ «Нахабинская СОШ № 2»



Существует 13 типов витаминов.
Классификация витаминов:
витамины делятся на
водорастворимые или
жирорастворимые.

Жирорастворимые (А, D, Е, К)
витамины легче накапливаются в
организме, чем водорастворимые.
Водорастворимые витамины –
витамины группы В, витамин С.

Первооткрыватель витаминов
В 1937 году Альберт Сент-Дьерди получил за открытие нового «вещества жизни» – витаминов Нобелевскую премию.



Автор Смирнова В.Н.
МБОУ «Нахабинская СОШ № 2»

ВИТАМИН «А»

Витамин роста и зрения. Я вам сейчас загадаю загадку. А вы ее отгадаете и узнаете продукт, в котором очень много витамина «А».

Загадка:

**Растет краса – зеленая коса,
В земле вся рыжая сидит,
Когда жуешь ее хрустит.**



витамин «В»

Они очень важны для работы головного мозга и всего организма. Сейчас я загадаю вам загадку, а вы отгадайте.

Загадка:

**В коричневом кафтане,
В земле сижу с друзьями.
Кто лопатой копнет –
Меня найдет.**



Автор Смирнова В.Н.
МБОУ «Нахабинская СОШ № 2»

ВИТАМИН «С»

Эти витамины защищают организм от различных болезней, особенно от простуды и гриппа. Отгадайте загадку, и узнаете, где содержится витамин «С».

Загадка:

В золотой одежке

Ни одной застёжки.

Он целитель врач и друг

Лечит он любой недуг.

