



Витамины и здоровое питание тесно связаны друг с другом. Суточная потребность организма в витаминах небольшая, несколько сотых долей грамма, однако отсутствие какого-либо микроэлемента может стать результатом тяжелого заболевания. Они помогают правильному обмену веществ, усиливают иммунную систему, повышают работоспособность. Наша потребность в витаминах меняется в зависимости от времени года, а также в зависимости от нагрузки на организм. Так, у детей в период роста потребность повышается, а их недостаток приводит к неправильному развитию отдельных органов или всего организма.

Никогда не унываю И улыбка на лице Потому что принимаю - Витамины А,В,С и Д

Витамин А.

это витамин роста. Он поможет вам расти, а также сохранит зрение.

Витамин С

является
общеукрепляющим

Витамин В

регулирует обмен
веществ

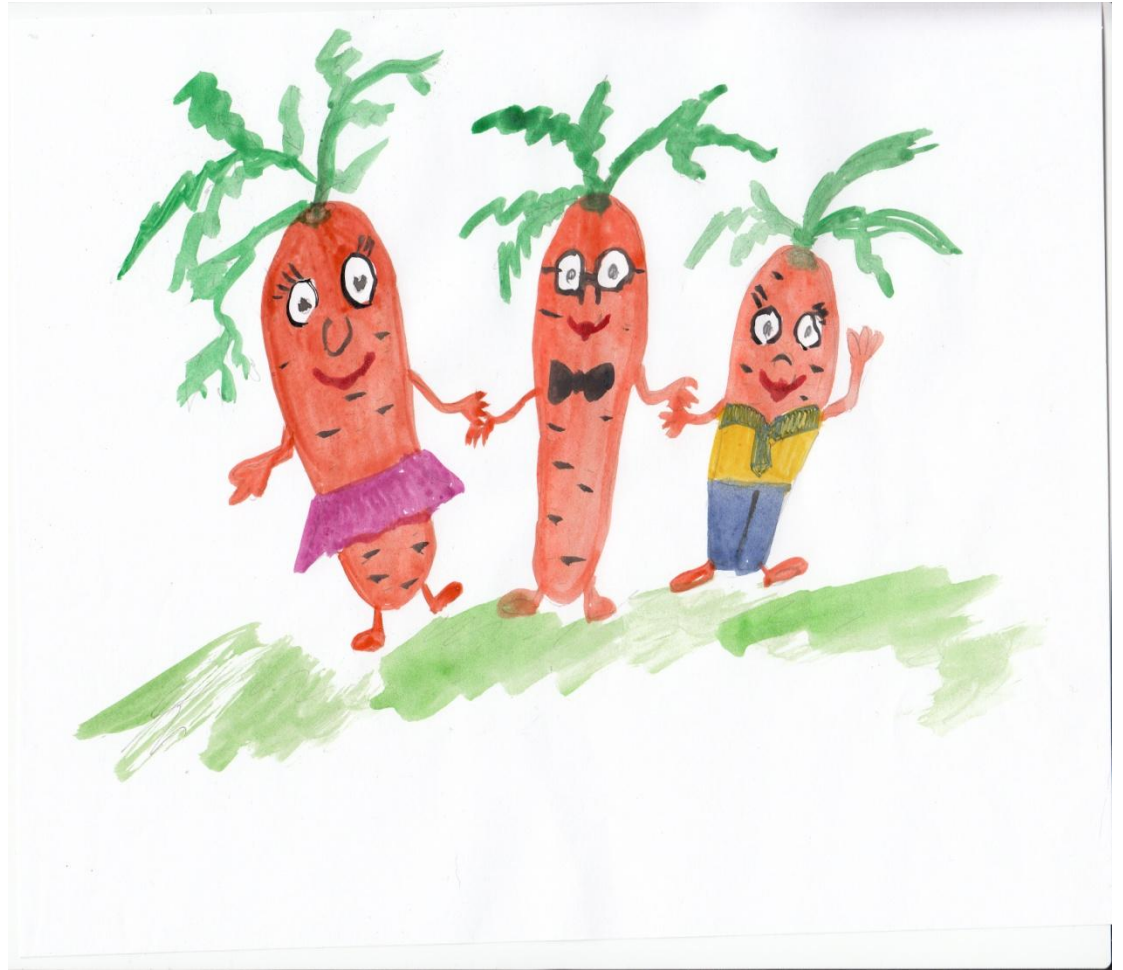
Витамин Д

Важен для роста и
укрепления костей



Витамин А

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или пьет морковный сок.



Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.



Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон
Хоть и очень кислый он.





Витамин Д

Рыбий жир всего полезней
Хоть противный -нужно пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить.



•С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно. (Апельсин)

•Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один -
Кислый очень, очень. (Лимон)

