

Жирорастворимые витамины поступают в организм с жирами пищи,без которых невозможно их всасывание. К ним относят витамины A, D, E, K.

Водорастворимые витамины- это витамины группы В, С.



Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую, или пьёт морковный сок.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.

Рыбный жир всего полезней, хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней, без болезней – лучше жить.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Вы попробуйте решить нехитрую задачку,

Что полезнее жевать – репу или жвачку.



Региональный центр здорового питания обучающихся образовательных организаций Ставропольского края



«Витамины всем нужны, Витамины всем важны!»



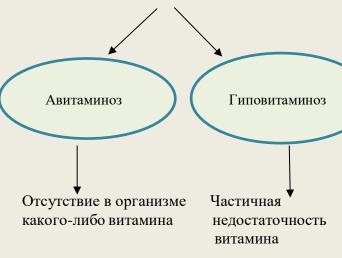
Витамины - это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма!

Чтобы быть всегда здоровым Надо кушать помидоры, Фрукты, овощи, лимоны, Кашу утром, суп - в обед, А на ужин — винегрет. Убери из рациона Кексы, сникерсы и колу И мороженое, спрайты, Леденцы и шоколад — Будет в организме — лад И здоровы будут глазки Головной твой мозг в порядке, Также тело и душа — Будет вечно молода!

Овощи, ягоды и фрукты— витаминные продукты

Фрукты содержат много незаменимых витаминов и минералов, помогающих сохранить иммунитет, поэтому они должны входить в рацион питания. Недостаток витаминов может вызвать болезней. огромное количество Витаминная недостаточность B состояние. патологическое зависимости от глубины и тяжести витаминной недостаточности, выделяют две ее формы:

Виды витаминной недостаточности



Витамин A - обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек и кожу, отвечает за нормальные состояния зрения. Витамин A содержится в рыбе, печени, абрикосах, моркови.

Витамин В1- улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему и память. Этот витамин находится в овощах, рисе, мясе птины.

Витамин В2- укрепляет ногти и волосы, влияет на состояние нервов. Он содержится в яйцах, молоке, капусте, брокколи.

Витамин В6 – отвечает за нормальную работу печени, улучшает кроветворение.

Этот витамин содержится в яичном желтке, бобовых и в цельном зерне.

Витамин В12- стимулирует рост, способствует кроветворению, улучшает состояние центральной и периферийной нервной системы. Содержится в мясе, сыре, морепродуктах.

Витамин PP — регулирует уровень холестерина и улучшает кровообращение. Содержится в рыбе, мясе, орехах, овощах, в хлебе грубого помола.

Витамин C — полезен для иммунной системы, соединительной ткани и костей. Витамина C много в шиповнике, облепихе, чёрной смородине, лимоне.

Витамин D — укрепляет зубы и кости, находится в печени, икре, яйцах, молоке. Витамин E —способствует улучшению общего состояния человека. Содержится в орехах и растительных маслах.

Витамин K — отвечает за нормальную свёртываемость крови. Этот витамин находится в шпинате, кабачках, салате и белокочанной капусте.



