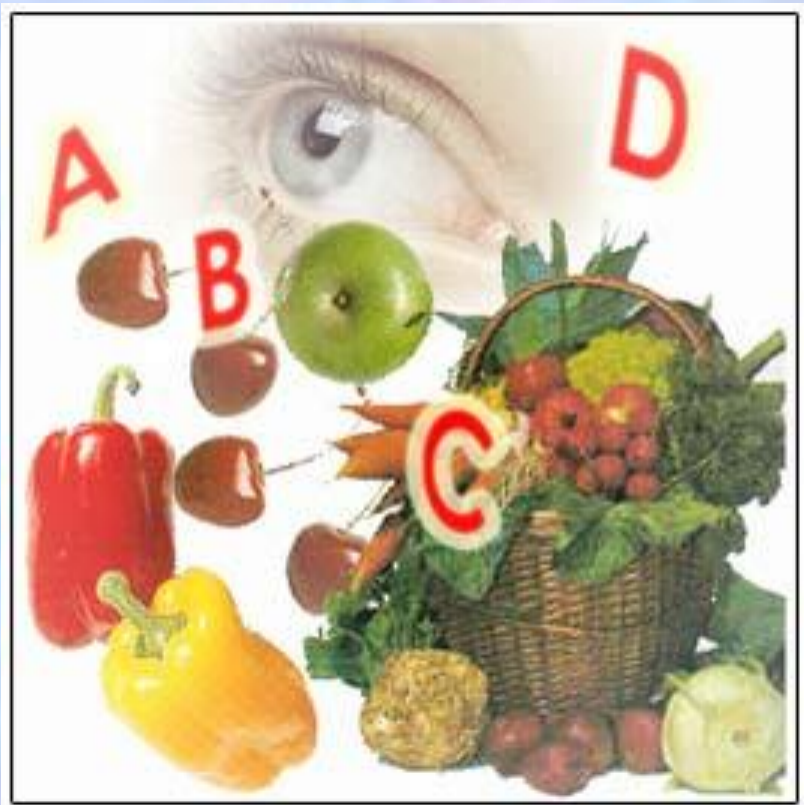


**ВІТАМІНИ
У НАШОМУ
ЖИТТІ**

Вітаміни життєво
важливі для
нашого здоров'я.
Також вони
забезпечують
належне
функціонування
нашого організму.



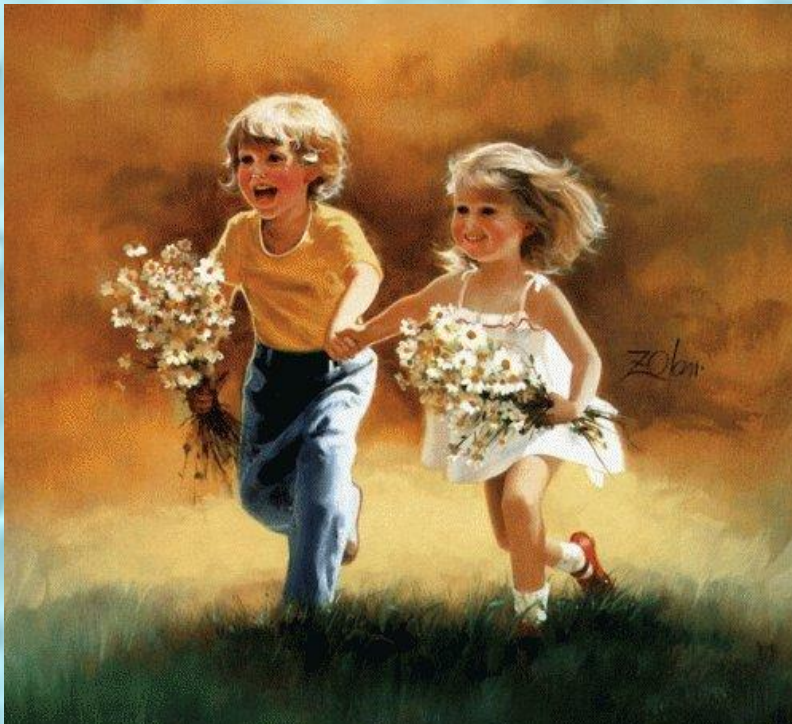
Кожен день у наш організм
потрапляють вітаміни: з кожним
прийомом їжі чи смачних
таблеток -вітамінок і навіть від
СОНЦЯ.



Дефіцит вітамінів, особливо у дітей, може зупинити належний розвиток і ріст, приводить до різних захворювань, втоми, розгубленості.



Тож для того щоб
гарно навчатися,
бути здоровим та
сповненим сил нам
потрібно



правильно
харчуватися, щоб
забезпечувати
наш організм
всіма потрібними
елементами.

ВІТАМІН А

Вітамін А є одним із найважливішим для дітей. Він необхідний для нормального розвитку і росту дитини. А ще він корисний для зору і робить нашу шкіру здоровою і еластичною.



Найкращі натуральні джерела вітаміна А: рослинні і тваринні жири, яйця, молоко, маргарин и жовті фрукти, печінка, морква, зелені и жовті овочі.

ВІТАМІН С

Вітамін С дуже важливий для всіх людей. Він потрібен для нормальної роботи всього організму. Також він допомагає залишатися нам здоровими і захищає від різних інфекцій



Найкращі натуральні джерела вітаміна С: обліпіха, шипшина, чорна смородина, петрушка, темно-зелені овочі, лимонний сік, червоний перець, томати, а також капуста, цитрусові

ВІТАМІН Е



Найкращі натуральні джерела вітаміна Е: яєчний жовток, печінка, кукурудза, мюслі, хлібних виробів

Вітамін Е добре впливає на очі. Він потрібен для нормального обміну речовин у нашому організмі та для роботи печінки і нервової системи



ВІТАМІН D



Вітамін D ще називають “вітаміном сонця”, бо за умов достатнього перебування на сонці, він утворюється в шкірі під дією сонячних променів. Він потрібен для росту і укріплення кісток а також підтримує нашу імунну

Найкращі натуральні джерела вітаміна D: соняне світло, яєчний жовток, білі гриби, масло, сметана, сир.



ВІТАМІНИ ГРУПИ В

Вітаміни групи В мають різноманітні функції: сприяють росту, допомагають травленню, нормалізують роботу м'язів, серця, нервової системи, потрібні для краси наших шкіри та волосся.

Найкращі натуральні джерела вітамінів В: дріжджі, рис, пшениця, арахіс, свинина, більшість овочів, МОЛОКО.



Тож ми бачимо, що вітаміни дійсно є надзвичайно важливими для розвитку і нормальної роботи нашого організму!

