

НАШИ  
ДРУЗЬЯ -  
ВИТАМИНЫ

**Что такое витамины  
и зачем они нужны**



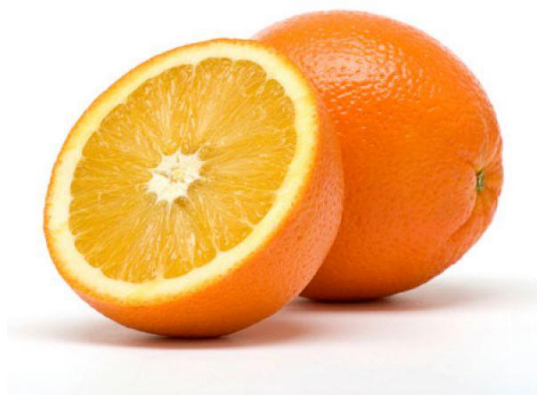
# ВИТАМИН А

Борется с бактериями и вирусами в нашем организме. Необходим для сохранения зрения. Делает кожу гладкой и красивой

СОДЕРЖИТСЯ:

В моркови

В апельсинах



В сладком перце



# ВИТАМИН В

Помогает расти,  
улучшает пищеварение,  
помогает лучше думать,  
помогает работать  
мышцам и сердцу,  
улучшает зрение

# СОДЕРЖИТСЯ:

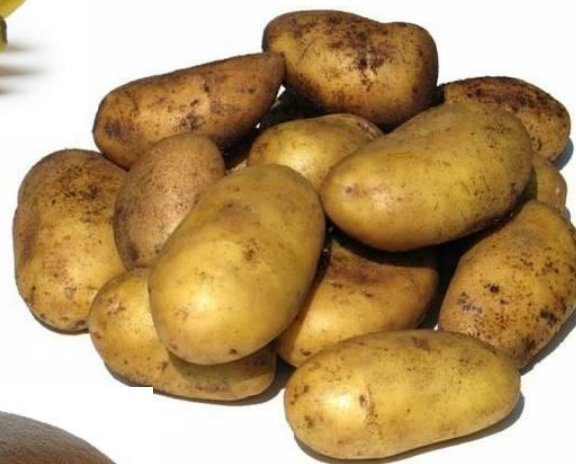
В орехах



В бананах



В картофеле



В чёрном хлебе



# ВИТАМИН С

Ускоряет заживление ран,  
переломов, помогает в  
лечении простуды,  
улучшает настроение

# СОДЕРЖИТСЯ:

В апельсине

В лимоне

В сладком перце

В шиповнике



# ВИТАМИН D

Необходим для крепких  
костей и зубов, помогает  
работе сердца, защищает  
организм от простуды

# СОДЕРЖИТСЯ:

В рыбе

В яйцах

В картофеле

В молоке