

Разнообразие витаминов:

ВИТАМИН А

Витамин А, необходим для нормального обмена веществ, а также играет важную роль в формировании костно-мышечной системы ребенка, в растительной пище содержится в виде каротина, который превращается в витамин, попадая в организм. Большое количество каротина находится в моркови и сладком перце. Из фруктов каротином богаты персики, абрикосы и виноград.

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?

И морковь, и абрикосы

Витамин в себе тот носят.

В фруктах, ягодах он есть.

Их нам всех не перечить.



Интересные факты о витаминах:

Факт: Избыток витаминов опасен для жизни человека. Поэтому надо обязательно обращать внимание на состав витаминных препаратов и сравнивать его с нормой суточного потребления того или иного витамина. Так, например, избыток витаминов D и А может привести к серьезному отравлению организма.

Факт: Все знают, что есть витамины, которые несовместимы друг с другом, которые мешают усвоению соседа. Например, это B6 и B12. И, конечно, вы понимаете, что соединить в одной таблетке 10-15 видов витаминов без вреда для здоровья очень и очень сложно.

Факт: Все нормы принятия витаминов и длительность курса приема препарата определяются только врачом. Конечно, основные периоды приема витаминов — это ранняя весна и поздняя осень.

Потребность организма в витаминах резко повышается в зимний и весенний периоды. Это объясняется целым рядом причин. Во-первых, истощается запас витаминов, накопленный в организме за лето и осень. Во-вторых, снижается содержание витаминов в продуктах, которые мы потребляем: в овощах и фруктах, в молоке и мясе.



МБОУ «Федоровская средняя общеобразовательная школа»

«ВИТАМИНЫ-НАШИ ДРУЗЬЯ»



Витамины - ценные вещества,
Без них мы никуда.

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,
Нужно с витаминами дружить.

Витаминов много - всех не перечить,
Но самые главные среди них есть.
Без них не может организм существовать,
Учиться, работать, отдыхать.

ВИТАМИН В

В злаковых растениях содержатся витамины **В1, В2, В6**, необходимые для роста и полноценного развития детского организма. Именно поэтому каши из злаков так полезны для малышей.

Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор..
Витамины «**В**» имеют
И отдать нам их сумеют.
«**В**» - в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «**В**» там есть всегда.



ВИТАМИН С

Употребление этого витамина с пищей способствует повышению иммунитета к инфекционным заболеваниям. Витамин С можно получить, употребляя плоды шиповника и облепихи.

В квашеной капусте, сушеном шиповнике и листьях смородины содержится достаточное количество витамина С. Первая весенняя зелень, перьевой лук,

редис, поддержат организм свежим запасом этого витамина.

А вот «**С**» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле -
И в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «**С**» едим!
«**С**» – витамин в цветной капусте,
В укропе, свежих овощах;
Он снова в действие запустит
Уставших клеток бодрый ряд.



ВИТАМИН D

Витамин **D** принимает активное участие в формировании костной ткани. Им богаты сыр, сливочное масло, печень, творог, молоко, рыба и икра. Витамин D также вырабатывается в клетках кожи под воздействием солнца. Даже первые лучи весеннего солнышка помогут ребенку восполнить его недостаток.

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!



ВИТАМИН E

Витамин **E** поддерживает иммунитет и отвечает за правильное формирование мышечных тканей. Его можно получить, употребляя в пищу подсолнечное, кукурузное, хлопковое масла, яблоки с семечками, миндальный орех, арахис. Весной, полезно сделать салат из листьев одуванчиков, в которых также присутствует витамин **E**.

Витамин **E** укрепляет наш организм,
Защищает от болезней и прочих катаклизмов.
Замедляет процессы старения,
Предупреждает болезни сердца развитие.
Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи,
Зелень, черешню, бобы и злаки.



