

Витамины - наши друзья!

Значение витаминов для организма

Витамины –это особые вещества, которые содержатся в нашей пище.

Они необходимы для нашего здоровья.



Витамин А

Витамин А содержится в молоке, яйцах, печени, сливочном масле, моркови, зелёном луке, абрикосах, шиповнике.

Витамин А способствует улучшению зрения и здоровью кожи.



Витамин В

Этот витамин содержится в хлебе, гречневой и овсяной крупах, печени, мясе, икре, твороге, фасоли, овощах.

При недостатке этих витаминов происходит расстройство нервной системы, малокровие, выпадение волос.



Витамин С



Витамин С содержится в основном в овощах и плодах. Это смородина, облепиха, апельсины, клубника, яблоки, капуста.

При недостатке витамина С возникают частые простуды, выпадение зубов, утомляемость, раздражительность.

Витамин D

- Самым богатым источником витамина D считается солнце в сочетании с чистым воздухом. Этот витамин содержится в печени рыб, рыбе, сыре, твороге, сливочном масле.
- Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей.



Витамин Е

Особенно богаты витамином Е –молоко, подсолнечное масло, миндальный орех, яичный желток, морковь, овсянка.

При недостатке этого витамина возникает усталость, сонливость, низкая работоспособность.



Витамин К

Источники витамина К -это зелёные листовые овощи, капуста, крапива, киви, бананы, мясо, молочные продукты.

Витамин К необходим человеку для нормальной свёртываемости крови.



Витамины всем нужны, витамины все важны!

Мы познакомились с основными витаминами, они имеют особое значение в нашем питании.

Необходимо, чтобы наш организм получал все эти витамины.

Витамины мы получаем с пищей, поэтому нужно правильно питаться.

Правильно ли мы питаемся?

Чтобы выяснить это ежедневно в течении недели будем записывать что мы едим на завтрак, обед, ужин.

Получаем ли мы ежедневно пищу из каждой пищевой группы?

Какую пищу мы едим чаще всего ?

МОЕ ТЕЛО



△ Витамин А содержится в этих продуктах. Он способствует улучшению зрения и здоровью кожи.

△ Витамин В содержится в этих продуктах. Он способствует сохранению энергии и здоровью кожи.

△ Эти фрукты и овощи обеспечивают нас в изобилии клетчаткой. Они также содержат витамин С, который помогает нам быстро восстановить силы после болезни и травм.

△ Витамин Е мы получаем из этих продуктов. Он укрепляет клетки организма.

△ В этих продуктах содержится витамин Д. Он помогает нам расти должным образом.

В этих продуктах содержится витамин К. Если мы поранимся, с его помощью быстро останавливается кровотечение.

Состав ежедневный рацион
Ежедневно в течение недели записывай, что ты ешь на завтрак, обед и ужин. Затем посмотри на рисунки на этой странице. Получаешь ли ты ежедневно пищу из каждой пищевой группы? Какую пищу ты ешь чаще всего?

	завтрак	обед	ужин
Пон.			
Втор.			
Среда			
Четв.			
Пятн.			
Субб.			
Воскр.			

Словарь
Рацион — это правильное питание, которое способствует росту, получению энергии и сохранению работоспособности организма.
Витамины содержатся в пище. Они необходимы для здоровья нашего организма.



СОВЕТЫ:

В нашем питании чаще всего используются молочные продукты, мясные блюда, фрукты.

Недостаточно рыбных блюд, овощей, круп.

Необходимо правильно составить ежедневный рацион.

В этом нам помогут- наш учитель, врач, повара, родители.