

## Витамин «С»



Иммунной системе, заживление ран.

## Витамин «В12»



Росту, нервной системе.

## Витамин «К»

Свертываемость крови.



**Пантеновая кислота** в фасоли, цветной капусте, мясе. Двигательной функции кишечника.

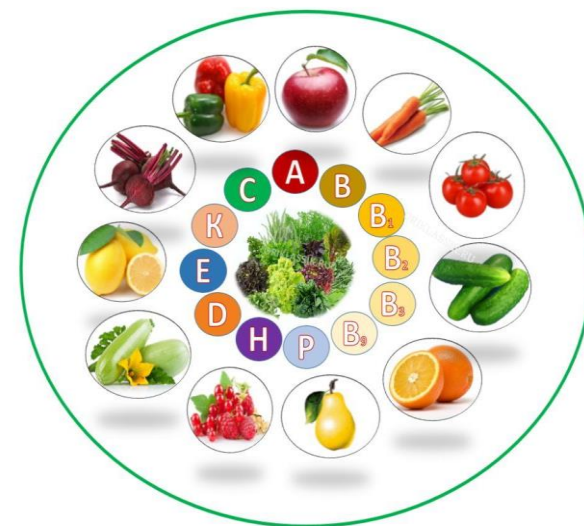
**Фолиевая кислота** в шпинате, зеленом горошке. Росту и кроветворению.

**Биотин** в помидорах, соевых бобах. Коже, волосам, ногтям.

*И дорогие родители не забывайте, дышать свежим воздухом и заряжаться витамином «Д» от нашего солнышка.*

## МБДОУ «Детский сад №2»

## «Наши друзья витамины»



Воспитатель: Сарапулова О.Ю.

2020

**Витамины** - ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно - сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.

### Роль витаминов

Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

### Функции витаминов

Все витамины выполняют защитную функцию против различных повреждающих факторов. Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу.

Дети, страдающие гиповитаминозом, быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза.

Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода.

Самый дефицитный витамин весной в организме как взрослого человека, так и ребенка — это витамин С (аскорбиновая кислота).

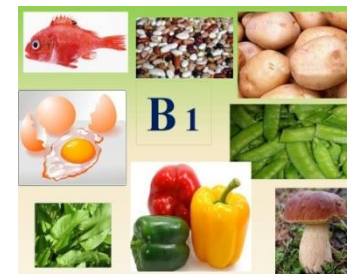
### Где живут витамины, чему полезны

#### Витамин «А»



Коже, зрению.

#### Витамин «В1»



Нервной системе, памяти, пищеварению.

#### Витамин «В2»

Волосам, ногтям, нервной системе.



#### Витамин «В9»



Нервной системе, печени.