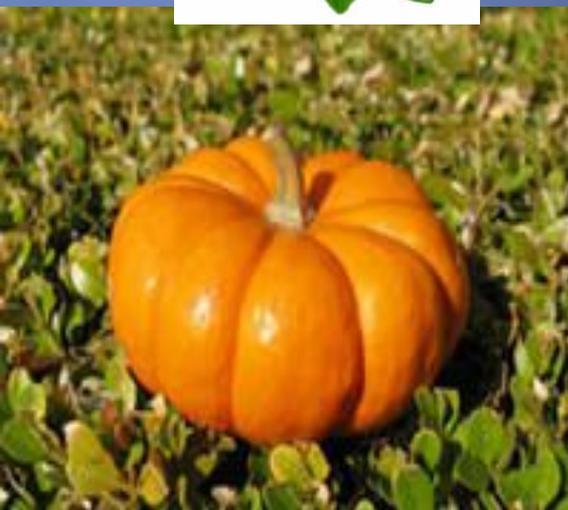


# Витамины наши друзья



# Витамины А, В, С, D...



# Витамин А

**Витамин А** – витамин роста. Витамин А нужен для хорошего зрения, его много в овощах и фруктах желтого цвета и оранжевого тоже



# Витамин В

**Витамин В** - главная кладовая в черном хлебе. Они каждую буханку набивают своими волшебными шариками, чтобы вы росли сильными. Когда в пище мало витаминов группы В, человек плохо спит и



# Витамин С

**Витамин С** или **аскорбиновая кислота** – укрепляет кости и зубы, он необходим для твоей кожи. Нужен он после выздоровления от болезней. Запас витамина С можно пополнять разными способами. Не обязательно есть только лимоны и апельсины, такую же добрую службу окажут квашенная капуста или сырая морковь, чемпионы по витамину С – плоды шиповника и ягоды черной



# Витамин D

**Витамин D** - солнечный витамин. Один из самых редких витаминов. Его можно найти в основном в продуктах животного происхождения в жирном сыре, сливочном масле, в яичном желтке, в говяжьей печени, в печени трески, в морской рыбе. Так же витамин D образуется в нашем теле сам, под влиянием солнечных лучей. Витамин D



укрепления костей

**Будьте  
здоровы!!!**