



Витамины

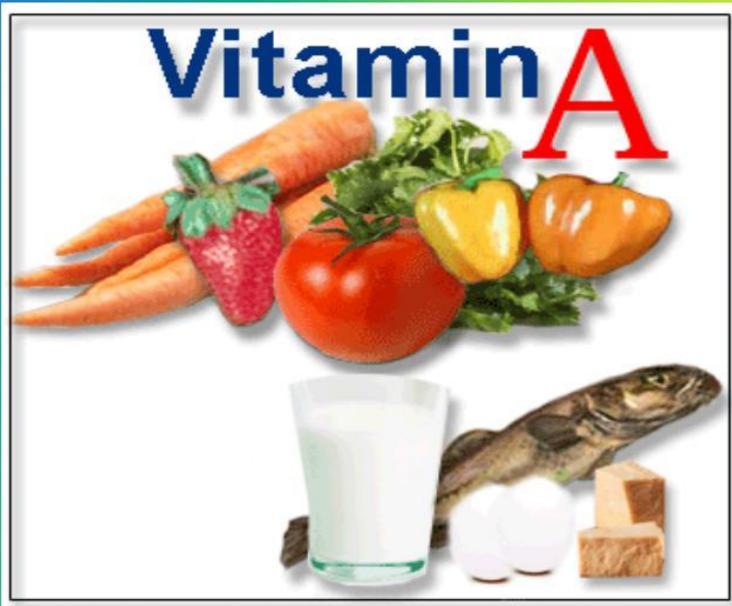


Витамины (от лат. *vita* — «жизнь») — группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы.



Витамин А

Содержится:



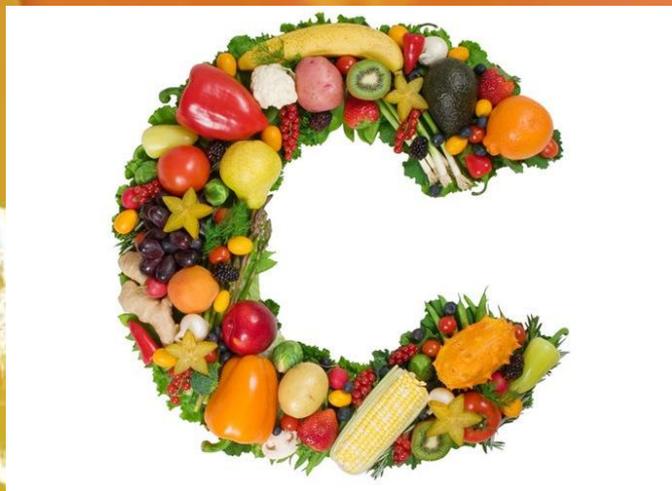
в молоке,
рыбе, яйцах,
масле,
моркови,
петрушке,
абрикосах

Витамин В



Содержится:
в орехах,
апельсинах,
хлебе
грубого
помола,
мясе птицы,
зелени.

Витамин С. (Аскорбиновая кислота)



Содержится:
в цитрусовых,
сладком
перце,
ягодах,
моркови



ВИТАМИН

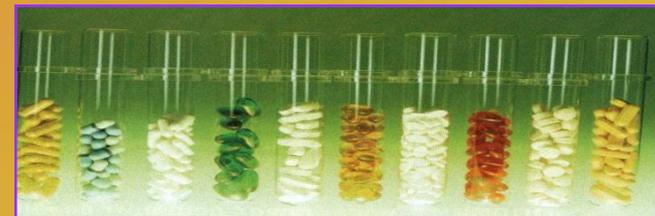
D

Вырабатывается
в коже
под действием УФО,
им богаты:
яичный желток,
сливочное масло,
рыбий жир, икра

Что лучше – естественные или искусственные витамины?

- Естественные витамины – биологический комплекс, он имеет особую структуру и естественно связан с другими веществами.

Искусственный витамин – это кристалл, который становится активным только в том случае, если приобретет пространственную структуру естественного витамина.



Игра «Токсины и витамины. Что ты выбираешь?»



кефир
яблоко
молоко
хлеб



овощи
сок



онад

ви

Здоровый образ жизни

Вредные привычки

Счастливая семья
Хорошее
самочувствие
Спорт
Катание на коньках
Искусство
Праздники
Здоровье
Красота
Счастливая мама
Долгая и счастливая
жизнь

Несчастливые
родители
Постоянное
нездоровье
Грязные подвалы
Воровство
Слезы
Большое спасибо,
плачущая мама
Больницы
Тяжелые
заболевания

Итак, ребята, кто же
побеждает?



ИСТОЧНИКИ

- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%8B>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD>
- https://go.mail.ru/search_images?rf=11956636&fm=1&gp=811009&q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D1%84%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B2&frm=web