

ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?

Витамины – это химические соединения, которые не имеют энергетической или строительной ценности, но участвуют в регуляции обмена веществ

Витамины нам
жизненно
необходимы

Витамины не
образуются в
организме и
должны
поступать с
пищей

Главный источник
витаминов -
полноценный
рацион из различных
групп продуктов –
растительного и
животного
происхождения

Витамин С

Шиповник,
сладкий перец,
смородина,
капуста,
помидоры,
яблоки, ананасы,
цитрусовые



Витамины группы В

Цельнозерновой
хлеб, крупы, мясо,
печень, рыба,
бобовые, яйца и
молочные
продукты



Витамин А

Рыбий жир, яйца,
сливочное масло,
творог, сметана,
морковь, тыква,
шпинат, сладкий
перец, брокколи



Витамин D

Жирные сорта
рыб, рыбий жир,
яйца



Витамин Е

Растительные
масла, семена,
орехи



Витамин К

Зеленые овощи,
яблоки, лук,
горошек

