

Что такое *витамины*? Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этим веществам много именно в овощах и фруктах и ягодах.



Какие витамины содержатся в овощах?



Витамин А

Содержится в моркови, помидорах, красном перце и др.



Витамин К

Больше всего его содержится в шпинате, салате, помидорах и др.

Витамин С

Содержится в капусте, салате, зеленом горошке и фасоли, редисе, картофеле и др.



Витамин В

Содержится в горохе, фасоли, шпинате, и др.



Витамин Р

Содержится в моркови, красном перце, в зелени петрушки, шпинате, помидорах.



Какие витамины содержатся во фруктах?

Витамин А

Содержится в яблоках, персиках, абрикосах, гранате и др.



Витамин С

Содержится в арбузе, яблоках, винограде и др.



Витамин В

Содержится в груше, апельсинах, яблоках и др.



Витамин Р

Содержится в лимонах, грейпфрутах, черной смородине и др.



Витамин Е

Содержится в авокадо и др.





**Чтоб здоровым,
сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.**



В этом нет сомнения!

**В каждом польза есть и
вкус,**



И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее!

Ешьте больше овощей –

Будете вы здоровей!



Вывод:

Витамины имеют важное значение для здоровья человека. Они необходимы организму человека для поддержания иммунитета, роста, зрения и развития.

Витамины содержатся во многих продуктах и продаются в аптеках в виде капсул и капель.

Поэтому витамины следует употреблять каждый день.

