



Где ты, витаминка?



Воспитатель Балабанова Варвара Владимировна



- ✚ Слово «витамин» произошло от латинского слова «vita» - жизнь.
- ✚ **Витамины** – это вещества, которые помогают детям расти крепкими и здоровыми. И растения, и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек этого делать не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей.
- ✚ Витамины играют чрезвычайно важную роль в защите человека от неблагоприятных воздействий, усиливают сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, повышают его устойчивость к действию некоторых промышленных ядов, лучевому воздействию и влиянию некоторых других вредных факторов внешней среды.
- ✚ Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив

латинское слово «vita» с «амин» получилось «витамин».

- ✚ Открытие витаминов связано с именем русского ученого Н.И. Лукина, который в 1880 экспериментально установил, что в пищевых продуктах имеются неизвестные факторы питания, необходимые для жизни.
- ✚ Всем людям необходимы витамины. Основные из них – **А, В, С, D.**



Содержится: сливочное масло, яичный желток, молоко, рыба, морковь, лук, тыква, шпинат, листья салата, помидоры, абрикосы, сладкий перец.

Витамин А способствует росту, формированию крепких зубов и костей; необходим для хорошего зрения, здоровой кожи, волос и ногтей.

Недостаток **витамина А** вызывает поражение глаз, сухость, шелушение кожи, повышенную восприимчивость к простудным заболеваниям.



Содержится: ржаной и пшеничный хлеб, овсяная каша, гречневая каша, ячневая каша, мясо.

