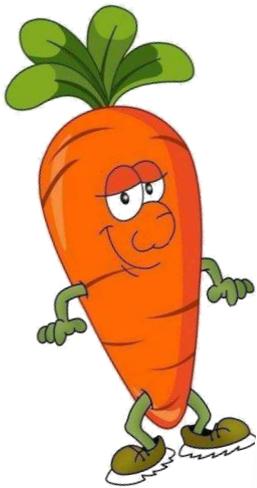


Что такое витамины?

Витамины — это вещества, необходимые для поддержания жизни, укрепления иммунитета, для нормального роста и развития ребенка. Когда ученые только обнаружили такое явление, как витамины, им дали названия по алфавиту А, В, С, D, Е и так далее.



Полезьа и прок от витаминов

Обязательно надо употреблять в пищу сезонные овощи и фрукты, чтобы получать, как можно больше витаминов для физической и умственной активности.

Витамины найдутся на грядке и ветке фруктового дерева, в баночке с малиновым вареньем и отваре шиповника, в творожной запеканке и гороховом супе.



Значение витаминов

Отсутствие витаминов в организме человека или авитаминоз может привести к патологическим изменениям и заболеваниям.

Каждый витамин отвечает за свою часть организма и все они одинаково полезны.

Для детей дошкольного возраста (3-8 лет) особенно важен сбалансированный рацион, чтобы организм рос и правильно развивался.

В детских садах осуществляется обязательная витаминизация третьего блюда. На второй завтрак дети получают свежие фрукты или сок из фруктов, ягод.

