|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Витамин | Где содержится | Чем полезен |
| *Витамин А*. | Источниками этого витамина являются морковь, яйца, молоко, рыбий жир, желтые фрукты. | Данный витамин очень полезен для глаз, он способствует укреплению костей, зубов, волос. Оказывает положительное действие на органы дыхания, наружные покровы кожи. |
| *Витамин В*. | К источникам витамина можно отнести пшеницу, свинину, молоко. Отличительной особенностью данного витамина является то, что его необходимо употреблять ежедневно, потому что его излишки постоянно выводятся из организма | Витамины В (*различные виды)* способствуют росту, стимулируют работу нервной системы, улучшают мозговую деятельность. |
| *Витамин С* | Данный витамин в огромном количестве содержится в цитрусовых культурах. В зеленых овощах, цветной капусте, помидорах тоже можно его встретить | Главной способностью этого витамина смело можно назвать сопротивление бактериям и вирусам. Также, витамин С сокращает уровень холестерина. |
| *Витамин D*. | Содержится витамин D в таких продуктах, как молоко, рыбий жир. Дневная норма употребления этого типа витамина составляет 5-10 мкг. | Крайне необходимое вещество для укрепления зубов и костей. |
| *Витамин Е*. | Содержится в злаковых культурах, яйцах, капусте, растительном масле. | Оказывает положительное действие при заживлении ожогов, замедляет процесс старения клеток. |
| *Витамин F*. | В достаточном количестве содержится в арахисе, миндале, бобах, растительном масле. | Данный витамин оказывает благотворное влияние на состояние кожи и волос, создает препятствие накапливанию холестерина, помогает при снижении веса. |

**ПАМЯТКА**

**«Школьникам и родителям о пользе витаминов»**

Составила: заместитель директора Быкова Наталья Дмитриевна