

A vibrant collage of various fruits, including large slices of orange, kiwi, and lemon, creating a fresh and healthy background.

ВІТАМІНИ

Необхідність їх у житті.

ВІТАМІНИ

Органічні сполуки, вкрай необхідні для нормального функціонування організму. Стимулюють захисні сили організму, його ріст.



*Більшість вітамінів не утворюються
в організмі, а потрапляють з їжею,
особливо разом з овочами, фруктами,
з молоком, печінкою, ...*

Mission:



За задоволенням потреби організму у вітамінах існують 3 паталогічні стани



авітаміноз

це майже повна
відсутність одного з
вітамінів



таміноз

Христина Калинич

гіповітаміноз

-це нестача одразу
кількох вітамінів



гіпервітаміноз

надлишок вітамінів

ВІТАМІНИ ПОДІЛЯЮТЬ НА ВОДОРозчинні та ЖИРорозчинні



**ВОДОРозчинні-ті
які, розчиняються
в воді.**

до них відносять:

вітаміни групи В, вітамін С
та вітамін Н

**Жиророзчинні-
ті, які розчиняються
у жирах.**

до них відносять:

ВІТАМІНИ А D Е К

Вітамін К1

Сприяє згортанню крові

Сприяє запобіганню синців



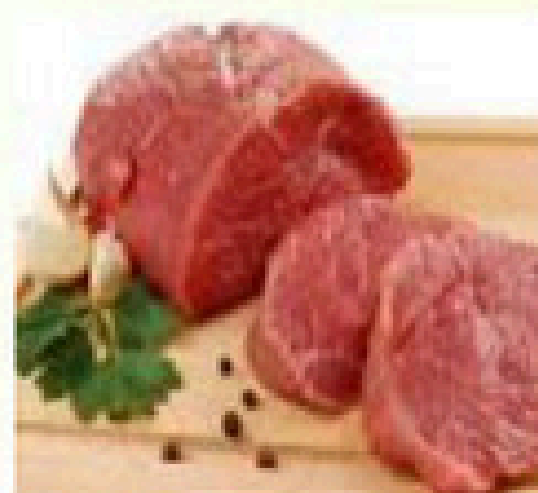
Міститься в...



Зелених
овочах



Капусті



М'ясі



Молочних
продуктах



Кропиві



Ри

Rich in antioxidants and perfect for summer salads.



Плодах

ВІТАМІН А



ВІТАМІН D



The infographic is titled "Вітамін D" in a yellow oval. It lists three functions of Vitamin D in brown boxes: supporting the immune system, regulating calcium and phosphorus, and strengthening bones and teeth. It also describes rickets as a disease caused by deficiency, noting that it affects bone formation and growth, and that children with rickets lag in development. A green oval lists sources: milk, liver, fish oil, egg yolks, and avocados. Each source is accompanied by a small image: a glass of milk, liver, fish oil capsules, egg yolks, and an avocado. The word "Вітамін D" is also written in a yellow oval at the bottom right.

Вітамін D

- Приймає участь в підтримці імунної системи
- Регулює кальцій та фосфор в організмі
- Приймає участь у зміцненні кісток та зубів

При авітомінозі розвивається хвороба на рахіт:

- порушується формування кісток, припиняється їх ріст та окостеніння. Діти, хворі на рахіт, значно відстають у розвитку по всім напрямкам

Міститься в...

- Молоці
- Печінці
- Риб'ячому жирі
- Жовтках яєць
- Авокадо

ВІТАМІН Е



ДЯКУЮ ЗА
УВАГУ.

