

# ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?

Витамины – это химические соединения, которые не имеют энергетической или строительной ценности, но участвуют в регуляции обмена веществ

Витамины нам жизненно необходимы

Витамины не образуются в организме и должны поступать с пищей

Главный источник витаминов - полноценный рацион из различных групп продуктов – растительного и животного происхождения

## Витамин С

Шиповник, сладкий перец, смородина, капуста, помидоры, яблоки, ананасы, цитрусовые



## Витамины группы В

Цельнозерновой хлеб, крупы, мясо, печень, рыба, бобовые, яйца и молочные продукты



## Витамин А

Рыбий жир, яйца, сливочное масло, творог, сметана, морковь, тыква, шпинат, сладкий перец, брокколи



## Витамин D

Жирные сорта рыб, рыбий жир, яйца



## Витамин Е

Растительные масла, семена, орехи



## Витамин К

Зеленые овощи, яблоки, лук, горошек

