

# 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

