

The background of the slide is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The title text is centered in the upper half of the slide.

# НАША ПИЦЦА И ВИТАМИНЫ

ПАНОВА. А. Н.



## Польза зеленого чая. 11 причин, чтобы его пить.

1) Это отличный источник антиоксидантов.

2) Он сжигает жир и позволяет вам тренироваться дольше.

3) Продлевает жизнь.

4) Уменьшает стресс и увеличивает мозговую активность.

5) Снижает кровяное давление.

6) Защищает легкие, чистит их если вы курите.

7) Защищает печень от действий алкоголя.

8) Предотвращает гниение зубов.

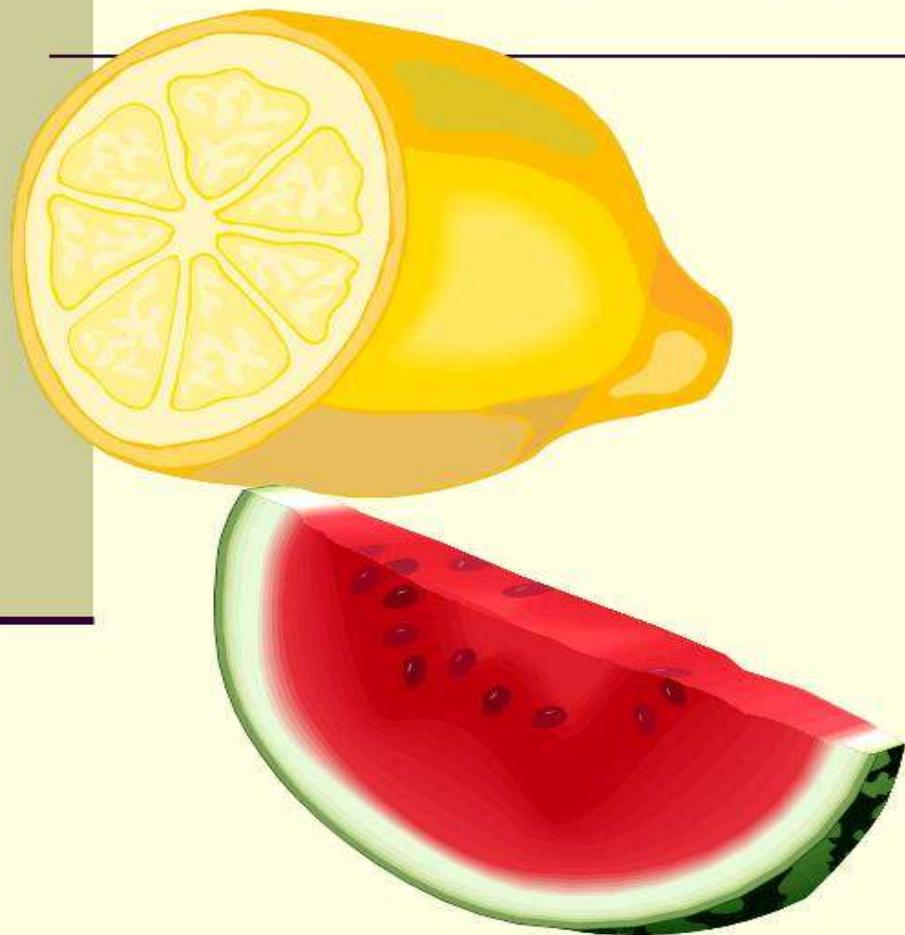
9) Сохраняет и способствует росту костей.

10) Улучшает иммунную систему.

11) Восстанавливает водный баланс в организме лучше, чем вода.

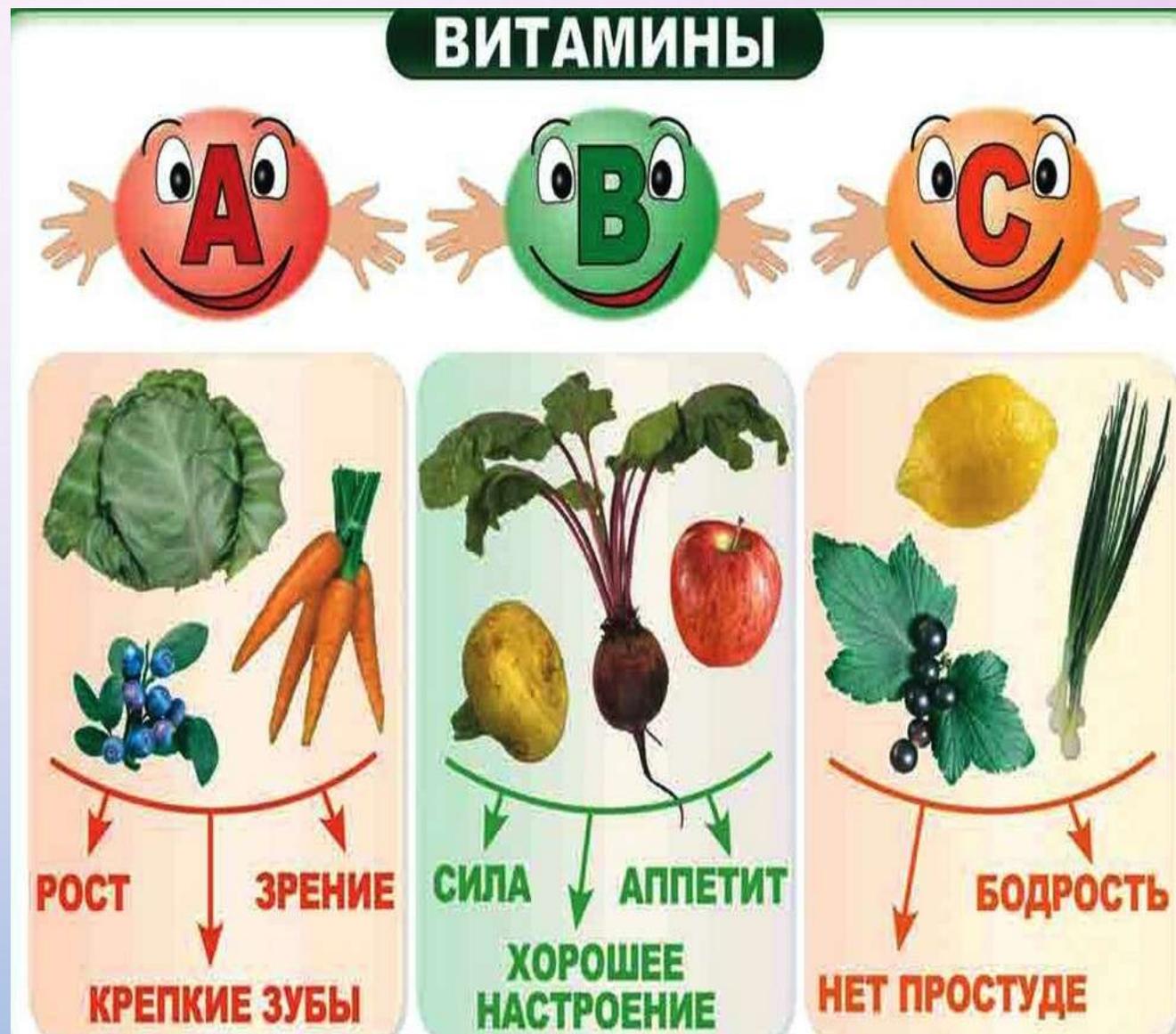
## Значение витаминов

---



- Витамины обеспечивают нормальное течение биохимических и физиологических процессов в организме, являясь регуляторами обмена веществ и входят в состав ферментов.

КАКАЯ ПОЛЬЗА  
ДАЁТСЯ ОТ  
ВИТАМИНОВ А, В, С.



# 15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



**ГРЕЙПФРУТ**



**ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ**



**ЙОГУРТ**



**МИНДАЛЬ**



**КОФЕ**



**ИНДЕЙКА**



**ЯБЛОКО**



**ШПИНАТ**



**ФАСОЛЬ**



**ХАЛАПЕНЬО**



**БРОККОЛИ**



**КАРРИ**



**КОРИЦА**



**СОЕВОЕ  
МОЛОКО**



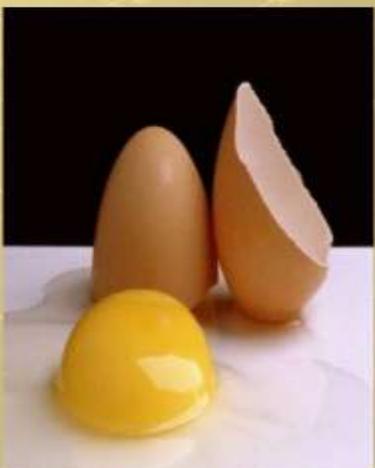
 **diets.ru**

# ВИТАМИН-А

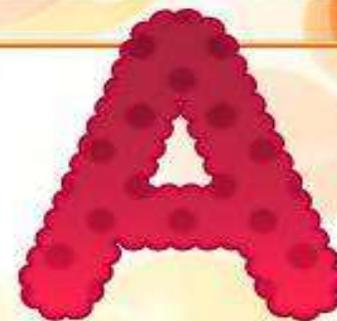
## Роль витамина А.

Витамин А выполняет в организме следующие функции:

- регулирует нормальный рост и дифференциацию клеток развивающегося организма (эмбриона, ребенка);
- регулирует процессы деления и дифференциации клеток, быстро обновляющихся тканей - хрящей и костной ткани, сперматогенного эпителия и плаценты, эпителия кожи и слизистых;
- обеспечивает фотохимический процесс акта зрения



## ВИТАМИН



Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



# ВИТАМИН-В



## Витамин В.

- Включает в свою группу восемь витаминов:
  - - В1 (тиамин);
  - - В2 (рибофлавин);
  - - В3 (ниацин);
  - - В5 (пантотеновая кислота);
  - - В6 (пиридоксин);
  - - В7 (биотин);
  - - В12 (цианкобаламин);
  - - фолиевая кислота.
- 
- Витамин В восстанавливает энергию, помогает бороться с лишним весом, улучшает работу сердечной мышцы.
  - Содержится в печени, почках, мясе и молоке.

# ВИТАМИН-С

## ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —  
В ягодке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



# ВИТАМИН-D

# D

## ВИТАМИН

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Геркулес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.



# СТИХИ

*Я – не птичка-невеличка.  
Я – полезная клубничка.  
Кто подружится со мной –  
Не простудится зимой!*



*Я - крепкое, хрустящее,  
Чудо настоящее.  
Желтое и красное –  
Кожица атласная.  
Яблочко румяное  
Детям всем желанное!*

*Называют меня грушей.  
Я скажу, а ты послушай:  
Полюбите меня, дети!  
Я полезней всех на свете.*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

