« Витамины всем нужны, витамины всем важны!»

В 4 классе на уроке здорового питания шла речь о витаминах. Витамины – это вещества, поступающие с пищей, необходимые для нормального роста человеческого организма. Известно более 25 видов витаминов. Их обозначают буквами латинского алфавита А,В, С,Д,Е…

Основные витамины необходимые для человека: А, группы В,С,Д,К,РР,Е,F.Основной функцией витаминов в жизни человека является регулирующее влияние на обмен веществ и тем самым обеспечение нормального течения практически всех биохимических и физиологических процессов в организме.

Витамины участвуют в кроветворении, обеспечивают нормальную жизнедеятельность нервной, сердечно-сосудистой, иммунной и пищеварительной систем, участвуют в образовании ферментов, гормонов, повышают устойчивость организма к действию токсинов, радионуклидов и других вредных факторов.

Еще раз провели беседу о гриппе и его профилактике.



