***В каких продуктах живут витамины.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Витамин** | **Где живёт** | **Чему полезен** |
| Витамин «А» | в рыбе, печени, абрикосах | коже, зрению |
| Витамин  «В 1» | в рисе, овощах. птице | нервной системе, памяти, пищеварению |
| Витамин  « В 2» | в молоке, яйцах, брокколи | волосам, ногтям, нервной системе |
| Витамин  «РР» | в хлебе, рыбе, овощах, мясе | кровообращению и сосудам |
| Витамин  «В 6» | в яичном желтке, фасоли | нервной системе, печени, кроветворению |
| Витамин «В12» | в мясе, сыре, морепродуктах | росту, нервной системе |
| Витамин «С» | в шиповнике, облепихе | иммунной системе, заживлению ран |
| Витамин «Д» | в печени, рыбе, икре, яйцах | костям, зубам |
| Витамин «Е» | в орехах, растительных маслах | половым и эндокринным железам |
| Витамин «К» | в шпинате, кабачках, капусте | свёртываемости крови |
| Пантеиновая кислота | в фасоли, цв. капусте, мясе | двигательной функции кишечника |
| Фолиевая кислота | в шпинате, зелёном горошке | росту и кроветворению |
| Биотин | в помидорах, соевых бобах | коже, волосам и ногтям |

Рецепт хорошего настроения.

Возьмите плитку шоколада и поделите на равные части. С удовольствием съешьте сами и поделитесь с друзьями.

Рецепт здорового питания.

Вместо печенья и чипсов возьмите батончик мюсли. Обогатите организм цинком, железом, магнием, кальцием, калием, витаминами группы В.

Рецепт здорового сна.

Воспользуйтесь ортопедической подушкой, она позволит быстрее расслабиться и снять нервное напряжение. Придерживайтесь постоянного времени отдыха ко сну.