

Чистая кожа, сияющие глаза, нежный румянец, здоровые волосы и ногти говорят не только о красоте, но и о здоровье. Летние фрукты и овощи, насыщенные витаминами, подарят нам внутреннее сияние и повысят иммунитет на месяцы вперед.



Чистая кожа, сияющие глаза, нежный румянец, здоровые волосы и ногти говорят не только о красоте, но и о здоровье. Летние фрукты и овощи, насыщенные витаминами, подарят нам внутреннее сияние и повысят иммунитет на месяцы вперед.

Виды витаминной недостаточности

Авитаминоз

Отсутствие в организме какого-либо витамина.

Последствия: цинга, рахит, куриная слепота, пеллагра, бери-бери.

Гиповитаминоз

Частичная недостаточность витамина. Быстрая утомляемость, пониженная работоспособность, повышенная раздражимость, снижение сопротивляемости к инфекциям.

Гипервитаминоз *возникает при избыточном потреблении витаминов. Проявляется в виде интоксикации (отравления) организма.*



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВИТАМИНЫ



