

Что такое Витамины.

Витамины – это такие полезные вещества, которые есть во всех овощах и фруктах. Чтобы хорошо себя чувствовать, быть здоровым и бодрым, человеку каждый день необходимо кушать и овощи, и фрукты. Учёные каждому витамину дали своё название. Например, есть витамины: А, В, С, . Каждый витамин полезен нашему организму по-своему:

- витамин **А** – очень важен для зрения и кожи, морковь, капуста, помидоры
 - витамин **В** – способствует хорошей работе сердца– свекла, яблоки, репа, салат,
 - витамин **С** – укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, смородина чёрная и красная, лимон, лук
- Для нормальной жизни человека нужно около 20 витаминов.