

МБДОУ «Детский сад №85»

СЕРИЯ «Витамины»

ВИТАМИН А

Витамин А — это элемент,
который относится к группе
«ретиноиды».



Витамин А влияет



Витамин А

- * повышает выработку белков в хрящевых и суставных тканях, что обеспечивает их обновление и рост



Витамин А

- * Обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек бронхов и носа. Благодаря этому кишечник, легкие, желудок защищены от инфекций.



Витамин А

- * Формирует особый пигмент в сетчатке глаза – родопсин. Благодаря этому веществу глаза лучше видят световые сигналы.

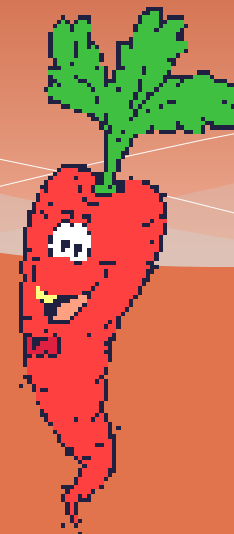


Витамин А

- * Обеспечивает прочность и эластичность волокон кожного покрова, поэтому витамин А необходим для кожи лица.



Витамин А содержится



Перец брокколи морковь

