**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 6 +**

 **Библиотека-филиал № 5**

 



**Кисловодск, 2022 г.**

От того, как люди питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные возможности организма.

Фрукты и овощи являются источниками многих витаминов и минеральных веществ.

Витамины играют важную роль в питании, они обеспечивают нормальную жизнедеятельность организма, особенно детского.



Если человек ест овощи и фрукты, то получает витамины с едой. А если не ест, то в организме их не хватает, это называется авитаминоз.

Чтобы этого не случилось, в пищу нужно стараться упо-треблять продукты, богатые витаминами.

Витамины поступают в наш организм только с пищей. Вот почему овощи, фрукты и ягоды должны быть в рационе регулярно.

Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Зимой употребляют кроме свежих фруктов, ещё и сушеные.  Они тоже очень богаты витаминами.





**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

**e.mail**: [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)