**Prilog br.3**

**VITAMINI**

 Da bismo bili zdravi , potrebni su nam vitamini. Oni se moraju redovno unositi u organizam. Kada u našem organizmu nema dovoljno vitamina, mogu se javiti neke bolesti.Vitamine stvaraju biljke i životinje.

 Vitamin C je najpoznatiji od svih vitamina. Ovaj vitamin povećava otpornost čitavog organizma. Vitamin C pomaže u ublažavanju simptoma prehlade i gripa. Nalazi se u svježem voću i povrću.Najviše ga ima u kiviju, citrusima ( pomorandže, limun, grejpfrut, mandarine), brokoliju, crvenim i zelenim paprikama, kupusu, karfiolu, prokelju.

 Vitamin A je važan za vid, za zdravu kosu i kožu, pravilan rast i razvoj kostiju i zuba.Ovaj vitamin podstiče zarastanje rana.Neophodan je za zdravlje sluznice grla i nosa. Ima ga u mlijeku, žumancetu, ribljem ulju, tunjevni,šargarepi, bundevi, spanaću, blitvi, kajsijama.

 Vitamin B je važan za normalan rast i razvoj, kvalitet noktiju i kose .Ovaj vitamin doprinosi snabdevanju organizma kiseonikom.Ima važnu ulogu u metabolizmu i stvaranju energije. Nalazi se u mlijeku i mliječnim proizvodima (jogurt, sir, pavlaka), jajima, voću (banana, smokve,dinja), zrnevlju žitarica, orašastim plodovima, ribi, povrću ( boranija, grašak, krompir, kukuruz).

 Vitamin D je važan za pravilan razvoj zuba i za dobar rad mišića. Njegova glavna uloga je održavanje normalnog nivoa kalcijuma i fosfora u krvi,što je neophodno za proces očuvanja kostiju. Nalazi se u ribljem ulju i žumancetu, punomasnim mliječnim proivodima,goveđoj jetri, jegulji, skuši.Sunčevi zraci omogućavaju stvaranje ovog vitamina u našoj koži.Zato se treba sunčati, ali ne previše.Stručnjaci preporučuju sunčanje 10-15 minuta dnevno.