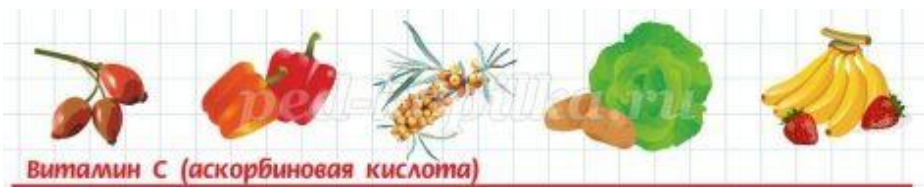


Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тульской области»
300012, Тульская обл., г. Тула, ул. Мира, д. 25
Тел.: (4872) 22-35-21

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Тульской области»

Роль витаминов в детском питании

(памятка для родителей)



2019г.

Витамины сами по себе не являются «строительным материалом» для организма. Они скорее относятся к веществам, которые регулируют, нормализуют и стимулируют это «строительство»: обеспечивают нормальный обмен веществ, лучшее и наиболее полное усвоение пищевых компонентов, четкую работу основных систем организма, механизмов роста и развития, способствуют нормальному кроветворению. Витамины нужны детям для работоспособности и активности.

Для выполнения всех этих многообразных и сложных функций нужно совсем небольшое количество витаминов (для детей в сумме они составят крупинку величиной с просыное зернышко). Суточная потребность организма в витаминах исчисляется в тысячных долях грамма, но жизнь без них невозможна. Недаром эти вещества называли витаминами – ведь «vita» в переводе с латинского значит «жизнь».

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени.

Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.



Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.



Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.



Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

