

О важности витаминов

Здоровье ребенка зависит от многих факторов, одним из самых главных является правильное и полноценное питание, способное обеспечить растущий организм всеми необходимыми витаминами и минералами. Для укрепления детского иммунитета необходимы витамины, особенно в осенне-зимний период. Организму необходимы элементы для роста и развития. Рацион питания ребенка должен быть разнообразным с преобладанием овощей и фруктов.

Почему это так важно?

Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов, но в те времена об этом ничего не знали. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека. Мы надеемся, что эта информация поможет вам сбалансировать рацион ребенка для его полноценного развития.

Витамин



- содержится в рыбе, морепродуктах, цитрусовых, абрикосах, печени, сливочном масле, сыре, яйцах. Он обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек ротовой полости, кишечника, дыхательных путей, способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов, десен, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин



- содержится в печени, сердце, яичном желтке, молоке, в сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, арахисе, отрубях. Необходим для нервной системы, стимулирует работу мозга, укрепляет память. Улучшает переваривание пищи, особенно углеводов, участвует в жировом, белковом и водном обмене, способствует росту организма, нормализует работу мышц и сердца.

Витамин



- находится в печени, молоке, яйцах, брокколи, шпинате, в дрожжевом экстракте, проростках пшеницы, отрубях пшеницы, соевых бобах. Участвует в углеводном, белковом и жировом обмене, участвует в процессах роста (поэтому этот витамин особенно нужен детям и подросткам, также он влияет на рост плода). Обеспечивает нормальное световое и цветовое зрение, уменьшает утомляемость глаз. Необходим для активации ряда витаминов, влияет на кроветворение.

Витамин



- его содержит мясо, печень, яичный желток, зеленый перец, капуста, морковь, дыня. Содержится также в цельном зерне, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени. Необходим для синтеза антител, т. е. для поддержания иммунитета, а также для образования красных кровяных клеток.

Витамин



- содержится в мясе, сыре, продуктах моря, дрожжах, морских водорослях. Участвует в обеспечении нормального кроветворения, витамин предупреждает развитие малокровия. Необходим для роста детей, а также способствует улучшению аппетита. Снижает содержание холестерина в крови, улучшает работу печени. Способствует снабжению организма энергией.

Витамин



содержится в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, свежих фруктах и овощах, зелени. Предохраняет организм от вирусных и бактериальных инфекций, повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов, помогает очищать организм от ядов, улучшает состояние печени, способствует снижению холестерина в крови, ускоряет заживление ран, ожогов, кровоточащих десен. Полезен для иммунной системы

Витамин



содержится в молоке, яйцах, рыбьем жире, печени трески, в жирных сортах рыбы, икре. Основная функция витамина — регуляция обмена кальция и фосфора, обеспечивающая нормальный рост и целостность костей. Кроме того, витамин D необходим для свертывания крови, нормальной работы сердца, регуляции возбудимости нервных клеток.

Витамин



- содержится в печени животных, яйцах, в растительных маслах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, облепихе, зеленых листьях овощей, черешне, рябине, семенах яблок и груш, семенах подсолнечника, орехах. Является одним из самых мощных природных антиоксидантов.

Будьте здоровы!

Информационный буклет

**«ГДЕ ЖИВУТ
ВИТАМИНЫ?»**

