

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



## Витамин В9 (фолиевая кислота)

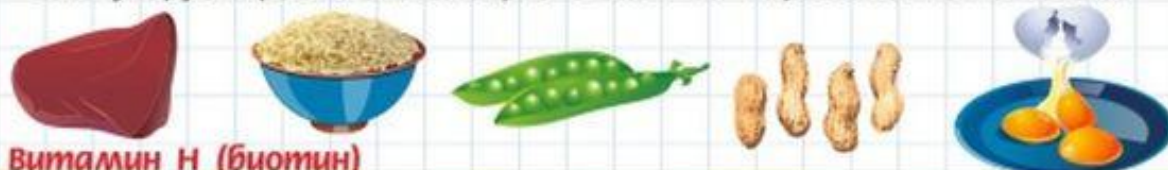
– очень много в петрушке, салате, шпинате, бобах, а также – в печени; меньше – в хлебе ржаном, из цельного зерна, икре зернистой, крупах, твороге, сыре. Он необходим для роста и развития всех органов и тканей, нормального кроветворения. Способствует удалению лишнего жира из организма.



## Витамин В12 (кобаламин)

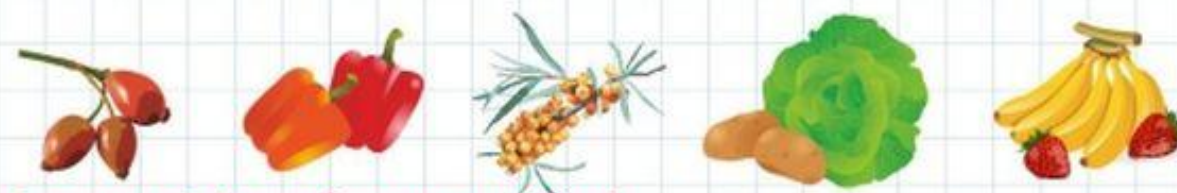
– много в печени и почках животных, в печени трески; меньше в мясе, рыбе, продуктах моря, сыре, твороге. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной систем.

Стимулирует рост, благотворно влияет на жировой обмен в печени.



## Витамин Н (биотин)

– максимальное количество его в печени и почках животных; немного меньше – в нешлифованном рисе, отрубях, бобовых, арахисе, яичном желтке. Он участвует в обмене углеводов и жиров. Необходим для синтеза антител и пищеварительных ферментов. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.



## Витамин С (аскорбиновая кислота)

– в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, петрушке; много его и в других свежих овощах, фруктах и ягодах. Вопреки распространенному мнению, в плодовоовощных соках витамина С немного. Полезен для поддержания иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



Недостаток  
в организме

# ЙОД И ЗДОРОВЬЕ

Продукты  
богатые  
йодом

- Умственная отсталость
- Риск развития заболеваний щитовидной железы
- Снижение физических и интеллектуальных возможностей
- Падение трудоспособности
- Раздражительность
- Головные боли
- Повышается АД и уровень холестерина в крови
- Ослабевают защитные силы организма (иммунитет)

## I

Суточная  
потребность для  
взрослого  
человека  
– 100-150 мкг.

Регулирует обмен  
веществ, является  
биостимулятором и  
иммуностимулятор  
ом, препятствует  
свертываемости  
крови и  
образованию  
тромбов.

в мкг на 100 г продукта:

- Фейхоа - 350
- Морская капуста - 300
- Кальмары - 300
- Камбала - 190
- Креветки - 180
- Хек - 160
- Минтай - 150
- Шампиньоны - 18
- Яйца - 1 шт.
- Сельдь соленая - 88
- Гречка - 4
- Фрукты в среднем - 3,5
- Говядина - 11
- Фасоль - 12
- Овощи в среднем - 10-12





# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



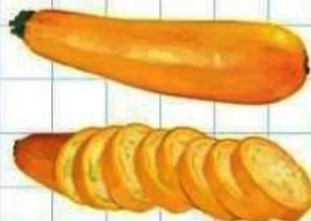
### Витамин D (кальциферол)

– в печени рыб, рыбьем жире, икре, яйцах, печени и сливочном масле. У здоровых детей большая часть его может образовываться в коже под воздействием солнечного света. Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.



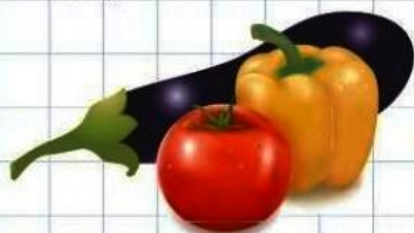
### Витамин E (токоферол)

– в масле зародышей пшеницы, орехах и растительных маслах; меньше – в крупах и хлебе. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.



### Витамин K

– в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, растительных маслах. Регулирует свертываемость крови, участвует в обмене веществ костной ткани, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и мышц.



### Витамин P (биофлавоноиды)

– в овощах, фруктах и ягодах. Повышает прочность капилляров, уменьшает их проницаемость, стимулирует тканевое дыхание, деятельность эндокринных желез