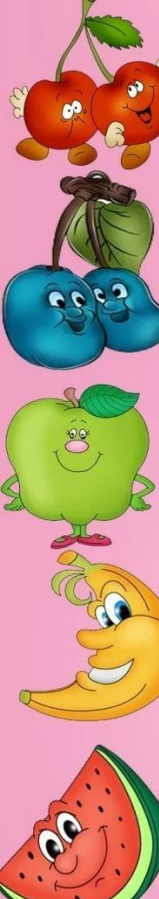






"В каких продуктах живут витамины"



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.



Здоровье ребенка зависит от многих факторов, одним из самых главных является правильное и полноценное питание, способное обеспечить растущий организм всеми необходимыми витаминами и минералами.



Витамин А - содержится в печени трески, в печени домашнего скота и птицы; в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных; в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других.

Синтезирует белки, участвует в формировании скелета и нормального зрения у ребенка, участвует в развитии легких, пищеварительного тракта, регенерации слизистых оболочек.

Витамин В1 - находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями, свинине нежирной, печени и почках животных.

Поддерживает умственную деятельность, нормальное протекание углеводного обмена в организме, улучшает усвоение нутриентов из пищи.




Витамин В3 – содержится: в печени и почках животных, в цветной капусте, фасоли, помидорах, яичном желтке, мясе, птице, рыбе, в хлебе из пророщенных зародышей пшеницы. Регулирует функции центральной нервной системы, участвует в обмене жиров и углеводов.

Витамин В4 - содержится в яичном желтке; в зародышах пшеницы, соевой муке, мясе, овсе, пшенице. Положительно влияет на процессы роста и сопротивляемости организма инфекциям; необходим для нормального функционирования нервной системы и обмена веществ в организме.

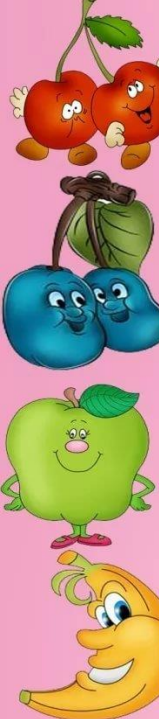
Витамин В6 - в цельном рисе, пшене, грече, кукурузе, фасоли, в хлебе из цельного зерна, с отрубями, в печени и почках животных, рыбе. Регулирует работу нервной системы, нужен для улучшения памяти, формирования красных кровяных телец, развития иммунитета ребенка.

Витамин В9 - содержится в петрушке, салате, шпинате, бобах, а также - в печени; в хлебе ржаном, из цельного зерна, икре зернистой, крупах, твороге, сыре. Поддерживает кожу в хорошем состоянии, предупреждает малокровие.


Витамин В12 - содержится в печени трески; в мясе, рыбе, продуктах моря, сыре, твороге. Участвует в кроветворении, активизирует работу нервной системы ребенка.




Витамин РР - содержится в печени и почках, мясе, птице и сыре; в рыбе, колбасе, твороге, хлебе из цельного зерна, крупах (пшено, овес, гречка), сушеных грибах. Он регулирует кровообращение и уровень холестерина.




Витамин С - в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, петрушке; много его и в других свежих овощах, фруктах и ягодах. Полезен для поддержания иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



Витамин D - в печени рыб, рыбьем жире, икре, яйцах, печени и сливочном масле. Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.




Витамин Е - 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.



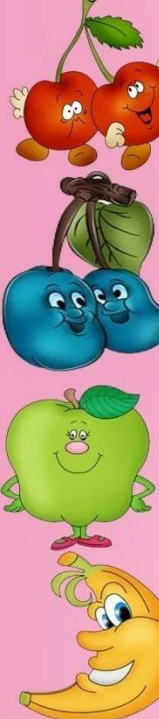
Витамин РР - арахис, кедровые орехи, горох, кальмар, хлеб, рыба, овощи, мясо. Регулирует обмен веществ и обеспечивает усвоение всех необходимых компонентов еды; способствует росту тканей у ребенка.




Витамин К - содержится в цветной капусте, репчатом луке, брокколи, шпинате, кабачках. Участвует в работе кровеносной системы. формирования гемоглобина.




Железо - содержится в зеленых овощах, мясе кролика, индейка. Снабжает внутренние органы ребенка кислородом, участвует в кроветворении,




Цинк - содержится в бобовых, орехах, морепродуктах. Ускоряет заживление ран, поддерживает остроту зрения, участвует в формировании костей малыша, укрепляет иммунитет, высвобождает витамин А.



Кальций - Содержится в молочных продуктах, шиповнике, лесных орехах, кунжуте, маке. Участвует в обменных процессах, служит основой костной ткани, нужен для роста и функционирования нервных клеток.



Фосфор - содержится в молоке, морепродуктах, сухих дрожжах, твороге. Выступает «энергоносителем» - доставляет энергию по клеткам. Вместе с кальцием поддерживает крепость костной ткани.



Магний - гречка, соя, отруби, тыквенные семечки. Участвует в передаче нервных импульсов, оказывает антистрессовое действие.

Витамины – источник здоровья!

