

Памятка для родителей, в каких продуктах «живут» витамины!

Витамин А	<p><i>С</i>одержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом</p>
Витамин В1	<p><i>Н</i>аходится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.</p>
Витамин В2	<p><i>Н</i>аходится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти положительно влияет на состояние нервов</p>
Витамин В6	<p><i>В</i> цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение. Пантотеновая кислота — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной</p>
Витамин В12	<p><i>В</i> мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы..</p>
Витамин РР	<p><i>В</i> хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.</p>
Витамин D	<p><i>В</i> 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.</p>
Витамин К	<p><i>В</i> шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.</p>
Витамин К	<p><i>В</i> шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.</p>
Фолиевая кислота	<p><i>В</i> садовой капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения. Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.</p>