

ГДЕ СПРЯТАЛИСЬ ВИТАМИНЫ?

Для нормальной жизнедеятельности организма ребенка необходимо, чтобы в состав рациона питания, входили **витамины**. Количество витаминов должно соответствовать потребностям организма ребенка.

- **Витамин А** оказывает влияние на рост организма, на устойчивость его по отношению к инфекциям. Он необходим для поддержания нормального зрения, состояния кожи, и слизистых оболочек.
Содержится: в сливочном масле, яичном желтке, печени, в моркови, салате, шпинате, помидорах, зеленом горошке, абрикосах, апельсинах.
- **Витамин D** способствует образованию костной ткани и стимулирует рост организма.
Содержится: в рыбьем жире, яичном желтке, печени, икре рыб в молоке, сливочном масле.
- **Витамин К** участвует в тканевом дыхании, способствует сохранению нормальной свертываемости крови.
Содержится: в помидорах, в зеленых частях растений, шпинате, капусте, крапиве.
- **Витамин С** активно участвует в окислительно – восстановительных процессах, влияет на белковый и углеводный обмены, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям.
Содержится: в плодах шиповника, черной смородины, черноплодной рябины, облепихи, крыжовника, цитрусовые, капуста, картофель, листовые овощи.
- **Витамин В** необходим для нормального течения углеводного, жирового, и водного обменов. Играет важную роль в процессах кроветворения, является стимулятором роста.
Содержится: в гречневой и овсяной крупе, ржаном хлебе, молоке, мясе, печени, яичном желтке, зеленой части растений.
- **Витамин Е** влияет на функцию эндокринных желез, на обмен белков, углеводов, обеспечивает внутриклеточный обмен.
Содержится: в зернах кукурузы, в моркови, капусте, зеленом горохе, яйцах, мясных и рыбных продуктах, в коровьем и оливковом масле.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Уважаемые родители!

Необходимо помнить, что только при правильном питании витамины оказывают надлежащее действие.

- Недостаточное потребление белка приводит к тому, что **витамины** выводятся из организма.
- При недостаточном количестве жира в пище, плохо усваиваются **витамины А, D, Е, К**.
- При избыточном содержании в пище углеводов, возрастает потребность в **витаминах В1**.