

➤ **Витамин В9**

Витамин В9 (фолиевая кислота) участвует в синтезе некоторых аминокислот, оказывает стимулирующее влияние на кроветворение, способствует лучшему усвоению витамина В12. При недостатке фолиевой кислоты может развиваться малокровие.

Наиболее богаты фолиевой кислотой из продуктов животного происхождения печень и почки, а из растительных - зелень.

Лучшими источниками фолиевой кислоты являются салаты из пищевой зелени. Содержится она и в капусте, свекле, моркови, картофеле, во многих фруктах.

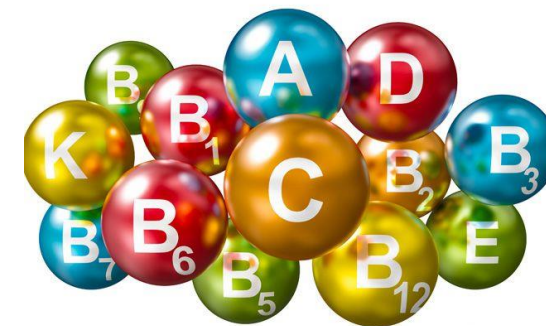
- При недостатке **Витамина А** в организме нарушается острота зрения в сумерках. поэтому черно-белое изображение не воспринимается. В организм человека чистый витамин А поступает лишь с продуктами животного происхождения. Много витамина А содержится в печени рыб (трески, морского окуня, камбалы, минтая, палтуса), в говяжьей печени. Много его в сливочном масле, яичном желтке. Провитамин А -

каротин имеется в продуктах растительного происхождения. Очень много каротина в моркови, тыкве, петрушке, красном перце, укропе, помидорах, зеленом луке, абрикосах, апельсинах, лимонах, персиках, рябине, плодах шиповника, урюке, малине. Из-за того, что витамин А является жирорастворимым, он значительно лучше усваивается вместе с жиром. Для лучшего всасывания в кишечнике витамина А и каротина желательно использовать растительные масла или сметану.



МОУ «ТШИ СОО» 2022г.

ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?!



Соблюдение простых рекомендаций поможет вам сохранить и укрепить здоровье Вашего ребёнка.



Известный факт что при недостатке того или иного витамина в организме бывают сбои. Даже вполне реально заболеть, особенно чувствительны к недостатку витаминов маленькие дети. У них это выражается в замедлении роста, излишней нервнойности и даже ухудшении памяти.

Для восполнения недостатков витаминов той или иной группы необходимо правильно организовать питание ребенка, а не пичкать его таблетками.

- Самый частый дефицит у детей витамина **В 1**, недостаток проявляется так снижение моторики, холод в руках и ногах, плаксивость, бессонница.
- Дефицит витамина **В 2** — рибофлавин проявляется в нарушение зрения, слезоточивость, трещины в углах рта, слабость мышц, конъюнктивит. Употребление молочных продуктов, мясо, грибы, кофе и чай.
- Дефицит витамина **В 5** — пантотеновая кислота, яркие проявления недостатка витамина выпадение волос, вялость, ухудшение зрения,

апатия, головные боли, бессонница. Восполнить недостаток витамина можно употребляя в большом количестве печень, орехи, семечки подсолнуха, хлеб с отрубями, зеленый чай, яичный белок. Молекула патентованной кислоты быстро разрушается в кислой и щелочной среде потому лучше полностью исключить продукты содержащие консерванты (консервы, маринованные овощи, чипсы, сухарики, сладости)

- Недостаток витамина **В 6** проявляется зачастую при повышенных физических нагрузках, занятиях спортом, при стрессе. Первые проявления дефицита сухость кожи, дерматит, депрессия, головные боли, тревожность, мышечная слабость и онемение конечностей. В каких продуктах находится витамин В6: орехи грецкие, куриное мясо, крольчатина, пшеничная, перловая, ячневая каши, томатная паста, дрожжи и чеснок.

Где искать витамины?			
Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка	
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы	
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло	
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.	
Витамин D:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина	
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло	
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты	
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко	
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый	