

Памятка для родителей: в каких продуктах «живут» витамины

<p>Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.</p>	 A photograph of a piece of salmon, likely a fillet, served on a white plate. The salmon is garnished with fresh vegetables, including asparagus, broccoli, and cherry tomatoes.
<p>Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.</p>	 A photograph of a wooden basket overflowing with a variety of fresh vegetables, including green beans, tomatoes, and leafy greens.
<p>Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.</p>	 A photograph of a large assortment of fresh vegetables, including broccoli, carrots, and bell peppers, arranged on a surface.
<p>Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина</p>	 A photograph of four brown eggs, arranged on a white surface.
<p>Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.</p>	 A photograph of whole grain flour, wheat stalks, and a wooden bowl, illustrating the source of the vitamin.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.



Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.



Фолиевая кислота — в савойской 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.



Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.



Витамин E — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.



Витамин K — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови

