



## В каких продуктах «живут» витамины?

|            |   |  |  |   |  |
|------------|---|--|--|---|--|
| <b>A</b>   | <br>ПЕЧЕНЬ         | <br>РЫБИЙ ЖИР     | <br>ЧЕРЕМША     | <br>КАЛИНА             |  |
| <b>B1</b>  | <br>КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ | <br>ОВСЯНАЯ КРУПА | <br>ГОРОХ       | <br>СОЯ                |  |
| <b>B2</b>  | <br>ЯЙЦА КУРИНЫЕ   | <br>ОРЕХИ         | <br>ПЕЧЕНЬ      |   |  |
| <b>B3</b>  | <br>ФАСОЛЬ         | <br>ШАМПИньОНЫ    | <br>ГОРОХ       |   |  |
| <b>B6</b>  | <br>КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ | <br>ФАСОЛЬ        | <br>ГРАНАТ      | <br>СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ      |  |
| <b>B12</b> | <br>МОЛОКО        | <br>ПЕЧЕНЬ       | <br>МЯСО       | <br>РЫБА              | <br>ЯЙЦА КУРИНЫЕ       |
| <b>C</b>   | <br>ШИПОВНИК     | <br>КИВИ        | <br>ЧЕРЕМША   | <br>БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ | <br>ЦИТРУСОВЫЕ ФРУКТЫ |
| <b>D3</b>  | <br>ПЕЧЕНЬ       | <br>РЫБА        | <br>СЛ. МАСЛО | <br>ЯЙЦА КУРИНЫЕ     |  |

(главным «источником» этого витамина являются ультрафиолетовые лучи, стимулирующие выработку витамина D3, воздействуя на кожу человека)

Памятка для родителей

Тайшет, 2022

ББК  
28.072.532  
В 11

В каких продуктах «живут» витамины? : памятка для родителей / МКУ «Библиотечное объединение» ТГП ; методико-библиографический отдел; составитель Г. Н. Ларченко. – Тайшет, 2022. – 8 с. : ил. – (Школа здоровой нации. Вып.3)

*Когда в семье появляются маленькие дети, то с самого их рождения они требуют больше внимания и заботы. И чем старше становится ребёнок, тем больше нужно уделять внимания его питанию.*

*Всем известный факт, что правильное питание — это залог здоровья вашего малыша. Ведь недостаток витаминов может привести к проблемам работы желудка, различным аллергиям, высыпаниям на коже и многим другим неприятным последствиям.*

*Уважаемые родители, вашему вниманию предлагается памятка о витаминах, которые «живут» в различных продуктах. Они помогут вам разнообразить питание ваших детей.*

### **Витамин А (ретинол):**

Большое количество витамина А содержится в говяжьей, свиной, куриной печени, абрикосах, в рыбе, морепродуктах, моркови. Молоко, молочные продукты, смородина, картофель, зеленые овощи и яйца также содержит полезный для организма витамин. Суточная норма приема для детей - 10мг, для взрослых - 0,5 мг.

Витамин А играет важную роль в формировании костей и зубов, обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, сопротивляемость организма. Витамин А необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.



**Витамин А (ретинол)**

### **Витамин В1:**

Витамин В1 находится в рисе, овощах, птице, орехах, дрожжах, свинине, овсяных хлопьях, хлебе, деревенском молоке,

облепихе, печени, рыбе (лосось), в бобовых и яйцах. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



### **Витамин B2:**

Витамин B2 находится в молоке, яйцах, брокколи, печени, миндале, сыре, шпинате, хлебе, кураге и черносливе, рыбе (салака), авокадо, свинине, бобовых, индейке. Необходим для хорошего зрения, снижения утомляемости глаз, здоровья кожи, слизистых оболочек, ногтей и волос, выработки антител, положительно влияет на состояние нервов.



### **Витамин PP (никотиновая кислота):**

Витамин PP содержится в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе (говядина, свинина, птица), сушеных грибах, твороге, цельно зерновом рисе. Регулирует деятельность высшей нервной системы, кровообращение и уровень холестерина. Благоприятно влияет на процессы пищеварения. Защищает сердечно-сосудистую систему.



### **Витамин В6:**

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли, бананах. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.



### **Пантотеновая кислота:**

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

### **Витамин В12:**

Витамин В12 содержится в мясе (говядина, свинина, птица), сыре, молоке, твороге, продуктах моря. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.



**Витамин В12 (кобаламин)**

### **Фолиевая кислота:**

Фолиевая кислота содержится в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке. Она необходима для роста и нормального кроветворения.



**Витамин В9 (фолиевая кислота)**

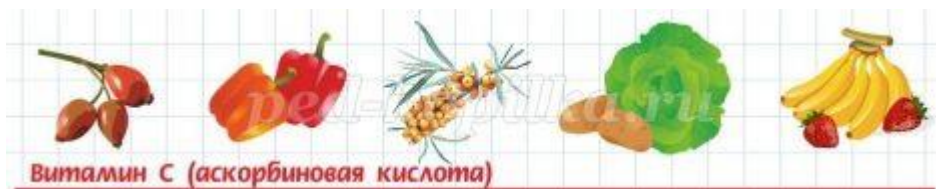
### ***Витамин Н (биотин):***

Биотин содержится в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах. Он влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.



### ***Витамин С (аскорбиновая кислота):***

Витамин С — содержится в шиповнике, сладком перце, черной смородине, крыжовнике, малине, облепихе, морозке, клубнике, цитрусовых, брокколи, луке-порее, брюкве, томатах, цветной капусте. Аскорбиновая кислота полезна для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран. Суточная норма приема для детей - 40-70 мг, для взрослых - 60-90 мг.



### ***Витамин D:***

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, обогащенном молоке и молочных продуктах. Необходим для лучшей усвояемости кальция и фосфора. Снижает риск заражения инфекциями и возникновения диабета. укрепляет кости и зубы.

Суточная норма приема для детей - 11 мкг, для взрослых - 2,2 мкг.





### **Витамин Е:**

Витамин Е встречается в орехах, сливочном масле, печени, злаках, миндале, семечках. Защищает от появления тромбов, замедляет старение. Нехватка витамина Е приводит к появлению пигментных пятен, бесплодию, слабости, депрессии, нарушению зрения. Суточная норма: 15-20 мг.



### **Витамин К:**

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте. Регулирует свертываемость крови. Витамин К необходим для удержания кальция в составе костной ткани.



### **Источники:**

Витамины круглый год / К. С. Петровский, Д. П. Белоусов, А. С. Беляева, Н. Н. Смирнова. – М.: Россельхозиздат, 1981. – 221 с.

<http://ped-kopilka.ru/blogs/ala-sulumbekovna-lihomanova/konsultacija-dlja-roditelei-poznakomte-rebenka-s-rodnyim-gorodom.html>

<https://zen.yandex.ru/media/mag103by/pamiatka-pro-vitaminy--5ea284f1daea064b0244c8a8>

<https://aptstore.ru/articles/kakie-vitaminy-polezny-dlya-zdorovya-cto-nuzhno-znat/>

Составитель: Ларченко Г. Н.,  
методист по работе с детьми и юношеством



Кушай овощи и фрукты,  
Рыбу и морепродукты –  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

реклама

**Мы ждем Вас:**  
г. Тайшет, ул. Транспортная, 97  
Тел.: 2-03-48  
[E-mail: bibltaishet@yandex.ru](mailto:bibltaishet@yandex.ru)