

Витамин К

Регулирует свертываемость крови, повышает прочность сосудистых стенок, улучшает работу сердца, необходим для усвоения кальция. Недостаток: кровотечение. Содержится в помидорах, редисе, шпинате, капусте и печени.

Витамин РР

(никотиновая кислота, ниацин, витамин В3)

участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения. При недостатке – пеллагра (поражение кожи, дерматит, диарея, бессонница, депрессия). Содержится в свинине, рыбе, арахисе, помидорах, петрушке, шиповнике, мяте.

Витамин Р

(биофлавоноиды-кверцетин, рутин, гесперидин и другие)

содержатся в цитрусовых, ягодах, яблоках, зеленом чае, грецком орехе.

Наш организм постоянно нуждается в витаминах, в микроэлементах и минеральных веществах, соответственно пища, которую мы употребляем!

ВИТАМИНЫ ВСЕМ
НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ
ВСЕМ ВАЖНЫ



Программа просвещения родителей
Раздел 3. Просвещение родителей (законных представителей) по вопросам здоровья, воспитания и развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов

МБДОУ «Детский сад № 4»
г. Калачинск Омской области

Памятка для родителей

«Вкусно и полезно. В
мире витаминов».



Составитель:
медицинская сестра
Макимова Н.С.

Витамины в переводе означают «носители жизни» - это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.

Польза витаминов

Витаминам отводится важнейшая роль в обмене веществ. Они участвуют во множестве биохимических реакций.

Витамин С

Повышает устойчивость организма к внешним воздействиям и инфекциям, поддерживает прочность кровеносных сосудов, положительно влияет на функции нервной и эндокринной систем и печени. Главные источники витамина С это фрукты и ягоды, особенно свежие.

Витамин А

Повышает сопротивляемость организма к инфекциям, обеспечивает сумеречное зрение и ощущение цвета. Содержит в печени животных и рыб, яйцах и молочных жирах.

Витамин Д

Регулирует обмен кальция и фосфора, способствуя их всасыванию из кишечника и отложению в костях. Содержится в жирной рыбе, яйцах, печени рыб.

Витамин Е

Стимулирует деятельность мышц. Им богаты растительные масла, гораздо меньше в крупах, бобовых и шпинате, луке.

Витамин В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр, мясо, птица и кефир, дрожжи, курага, орехи - вот для вас секрет успеха! И в горохе тоже я. Много пользы от меня! Очень важно спозаранку съесть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам - и не только по утрам!

Витамин Е

Стимулирует иммунитет, замедляет процесс старения в организме, способствует нормальному течению беременности и рождению полноценного потомства. При недостатке: анемия, риск бесплодия, угроза выкидыша, снижение иммунитета. Содержится в бананах, зеленых овощах, бобовых, яичном желтке, миндале, моркови, растительных маслах.

