

## *Памятка для родителей:*

### *в каких продуктах «живут» витамины*

<p><b>Витамин А</b> — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.</p>	<p><b>Биотин</b> — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.</p>
<p><b>Витамин В<sub>2</sub></b> — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.</p>	<p><b>Витамин В<sub>1</sub></b> — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение</p>
<p><b>Витамин РР</b> — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.</p>	<p><b>Витамин D</b> — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет</p>
<p><b>Витамин В<sub>6</sub></b> — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.</p>	<p><b>Витамин В<sub>12</sub></b> — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.</p>
<p><b>Пантотеновая кислота</b> — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.</p>	<p><b>Витамин С</b> — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.</p>
<p><b>Фолиевая кислота</b> — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.</p>	<p><b>Витамин Е</b> — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.</p>
	<p><b>Витамин К</b> — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови</p>