















ВИТАМИННАЯ АЗБУКА



ДЛЯ ЧЕГО ЧЕЛОВЕКУ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

ВИТАМИНЫ

 <p>C Аскорбиновая кислота</p> <ul style="list-style-type: none"> стимулирует защитные силы организма Источники: лимон, капуста, сладкий перец, черная смородина ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: яблок 1,0 - 2,5 кг или красного перца 25 - 30 г. 	 <p>PP Ниацин</p> <ul style="list-style-type: none"> обеспечивает организм энергией Источники: пенька, мясо, рыба ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: мяса 0,3 - 0,4 кг или рыбы 0,8 - 1 кг.
 <p>B₁ Тиамин</p> <ul style="list-style-type: none"> обеспечивает энергией нервную и мышечную системы Источники: овсянка, телятина, хлеб ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: мяса 1,5 - 2,5 кг или хлеба черного 1,0 - 2,0 кг. 	 <p>A Ретинол</p> <ul style="list-style-type: none"> обеспечивает остроту зрения поддерживает иммунную систему Источники: сливочное масло, шпрот, морковь ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: сливочного масла 150 г, или моркови 100 г или икры 100 г.
 <p>B₂ Рибофлавин</p> <ul style="list-style-type: none"> обеспечивает организм энергией важен для восприятия глазами различных цветов Источники: молоко, сыр, творог, пенька ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: молока 1 - 2 л или сыра 0,5 - 0,8 кг. 	 <p>D Кальциферол</p> <ul style="list-style-type: none"> необходим для роста и правильного развития костей и зубов Источники: рыбий жир, яйца, солнечный свет (пребывание детей на солнце способствует выработке организмом витамина D) ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: рыбьего жира - 1 ч.л. или яиц 100 шт.
 <p>B₆</p> <ul style="list-style-type: none"> важен для деятельности нервной системы отвечает за состояние кожи, волос, ногтей Источники: почки, пшеница, бананы ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: мяса 0,5 кг или бананов 0,5 кг. 	 <p>E Токоферол</p> <ul style="list-style-type: none"> защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды помогает при физическом и эмоциональном напряжении Источники: растительное масло, орехи, гречневая крупа ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: растительного масла 20г или орехов 75г.
 <p>B₁₂ Цианкобаламин</p> <ul style="list-style-type: none"> необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон Источники: рыба, молоко, творог ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: рыбы (карп, нета) 100 - 200 г или молока 0,5 л. 	 <p>K</p> <ul style="list-style-type: none"> участвует в свертывании крови Источники: капуста, томаты, пенька
 <p>B₅ Пантотеновая кислота</p> <ul style="list-style-type: none"> важна при расщеплении жиров и углеводов Источники: икра, мясо, яйца, горох (стручки) ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: яиц 3 шт. или гороха (стручки) 0,2 - 0,3 кг. 	 <p>H Биотин</p> <ul style="list-style-type: none"> важен при синтезе углеводов и жиров Источники: пенька, арахис, бобы
 <p>B₉ Фолиевая кислота</p> <ul style="list-style-type: none"> участвует в процессе кроветворения Источники: петрушка, салат, капуста брокколи ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: петрушки 0,2 - 0,5 кг. или салата 0,4 - 1,2 кг. 	 <p>K Каротин</p> <ul style="list-style-type: none"> поддерживает в активном состоянии иммунную систему Источники: кожные овощи и фрукты, спаржа, зелень ⚠ Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: моркови 80 - 100 г.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

Все мы знаем, что витамины ребенку необходимы, без них он не будет болеть, быстрее устанет, хуже учиться.

ГДЕ ВЗЯТЬ ВИТАМИНЫ?

Большинство из нас уверены, что источниками всех витаминов являются овощи и фрукты 1-2 яблока в день достаточно, чтобы насытить организм этими ценными пищевыми веществами... В действительности, фрукты и овощи содержат только 4 из 13 известных витаминов, остальные 9 организм получает из таких продуктов, как хлеб, молоко, мясо, крупы.

КАК ЖЕ ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ?

Чтобы обеспечить организм витамином С, ребенок должен съедать не 1-2 яблока в день, а до 1,5 кг различных овощей и фруктов. Что касается витаминной группы В, то это не 1-2 кусочка хлеба, а 1 - 1,5 кг, и не белого, а черного из муки грубого помола. И так со всеми продуктами. Кто в состоянии съедать такие количества пищи ежедневно?

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Российский ребенок 6-10 лет в среднем в день съедает:

Хлеба - 170 г	Мясо - 80 г
Круп / макарон - 70 г	Рыбы - 11 г
Овощей, включая картофель - 220 г	Молока / кефира - 200 г
Фруктов / соков - 400 г	Сахара / кондитерских изделий - 70 г

А. Устинов, С. Шенкин, А. Чупрунов, Москва, 2002 г.

КАК ЖЕ БЫТЬ?!

Выход есть! Можно принимать витаминные таблетки. Но гораздо приятнее и более естественно получать витамины, включая в рацион обогащенные ими продукты.

ЧТО ТАКОЕ ОБОГАЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ?

Это обычные продукты питания, в состав которых дополнительно включены необходимые витамины, минералы, клетчатка (пищевые волокна), хвешевые биотехнологии, с таким расчетом, чтобы в обычной порции ребенок мог получить нужное количество необходимых пищевых веществ. Эти продукты уже присутствуют на Вашем столе: хлеб с витаминами, молоко с витаминами и кальцием, йогурты с пребиотиками и кальцием, напитки и кисели с витаминами, йодированная соль, печенье и хлопья с витаминами и железом.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Если для получения необходимого количества витамина С Вашему ребенку надо выпить 2,5 - 3 литра (l) обычного сока, то выпить только один стакан обогащенного витаминами напитка или киселя. Ваш ребенок получит все необходимые витамины и в нужном количестве.

А 1-2 кусочка обогащенного хлеба решат проблему обеспечения организма витаминами группы В.

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ОПАСНОСТЬ «ПЕРЕЕСТЬ» ВИТАМИНЫ?

При ежедневном включении в рацион обогащенных продуктов такой опасности нет, т.к. содержание витаминов в этих продуктах устанавливается и контролируется органами здравоохранения, что гарантирует восполнение дефицита этих важных пищевых веществ, не создавая при этом их избытка. Кроме того, избышек витаминов легко выводится из организма естественным путем.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

 <p>Fe Железо</p> <ul style="list-style-type: none"> входит в состав гемоглобина крови недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей Источники: говядина, хлеб грубого помола ⚠ Чтобы получить суточную норму железа, надо ежедневно съедать: мяса (говядины) 350 г. 	 <p>I Йод</p> <ul style="list-style-type: none"> необходим для нормальной работы щитовидной железы недостаток йода приводит к задержке умственного развития Источники: морская капуста, морепродукты ⚠ Чтобы получить суточную норму йода, надо ежедневно съедать: рыбы 1,5 - 2,0 кг или 4-6 г йодированной соли.
 <p>Ca Кальций</p> <ul style="list-style-type: none"> образует твердую основу костей и зубов Источники: молочные продукты ⚠ Чтобы получить суточную норму кальция, надо ежедневно съедать: сыра (твердого) 200 г или творога 1 кг. 	



ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!

A



РЕТИНОЛ

Обеспечивает остроту зрения. Поддерживает иммунную систему

D



КАЛЬЦИФЕРОЛ

Необходим для роста и правильного развития костей и зубов

B1



ТИАМИН

Обеспечивает энергией нервную и мышечную систему

B2



РИБОФЛАВИН

обеспечивает организм энергией и важен для восприятия глазом различных цветов

B5



ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА

Важна при расщиплении жиров и углеводов

B6



ПИРИДОКСИН

Важен для деятельности нервной системы, отвечает за состояние кожи, волос, ногтей

B9



ФОЛIEВАЯ КИСЛОТА

Участвует в процессе кроветворения

B12



ЦИАНКОБАЛАМИН

Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон

C



АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

Стимулирует защитные силы организма

Ca



КАЛЬЦИЙ

Образует твердую основу костей и зубов

ДЛЯ ЧЕГО
НУЖНЫ
ВИТАМИНЫ?

Fe



ЖЕЛЕЗО

Входит в состав гемоглобина в крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей

I



ЙОД

Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития

H



БИОТИН

Важен при синтезе углеводов и жиров

K



КАЛИЙ

Участвует в свертывании крови

PP



НИАЦИН

Обеспечивает организм энергией

KA
РОТИН



КАРОТИН

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

E



ТОКОФЕРОЛ

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ВИТАМИНЫ
НУЖНЫ ДЕТЯМ, БЕЗ НИХ ОНИ
ЧАЩЕ БОЛЕЮТ, БЫСТРО УСТАЮТ
ХУЖЕ УЧАТСЯ!

