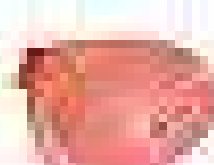


ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин А (ретинол)

— содержится в наибольшем количестве в печени (коровьей), в желтке домашнего яйца и гусином и образе многих животных — в виде каротиноидов, желтых пигментов, сине-желтого лютеина. Кроме этого, присутствуют А в желтых сортах картофеля, который способствует в организме и поддерживает хорошую зоркость, улучшает, укрепляет, защищает и др. Витамин А способствует нормальному развитию кожи и слизистой оболочки, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Витамин не имеет в организме запасов и накапливается в печени.



Витамин В1

— содержится в зерне, дрожжах, мясной печени, крупяных отрубях, пшеничной муке и макаронных изделиях (особенно макаронных изделиях из твердых сортов пшеницы), овсяных хлопьях, ячмене и пшенице. Кроме этого, витамин В1 содержится в обычных пищевых продуктах: картошке, моркови, капусте, грибах и др. Витамин В1 необходим для нормальной работоспособности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и поддерживает функцию желудка и кишечника, улучшает обменные процессы в организме, улучшает работу печени, сердца, повышает выносливость.



Витамин В2

— в печени, мясе, твороге, сыре, дрожжах, злаках и макаронных изделиях (особенно макаронных изделиях из твердых сортов пшеницы), грибах, морепродуктах и овощах (картофель, капуста, морковь). Кроме этого витамин В2 содержится в обычных пищевых продуктах: картошке, моркови, капусте, грибах и др. Витамин В2 способствует нормальному развитию и функционированию нервной системы, улучшает обменные процессы в организме, улучшает работу печени, сердца, повышает выносливость.