

Радуга витаминов



Подготовила: воспитатель

Бессонова А.Д.



Витамин «А»

- СОДЕРЖИТСЯ: В рыбе, печени, абрикосах
- ПОЛЕЗЕН: Коже, зрению



Витамин «В1»

- СОДЕРЖИТСЯ: В рисе, овощах, птице
- ПОЛЕЗЕН: Нервной системе, памяти, пищеварению



Витамин «РР»

- СОДЕРЖИТСЯ: В хлебе, рыбе, овощах, мясе
- ПОЛЕЗЕН: Кровообращению и сосудам



Витамин «В6»

- СОДЕРЖИТСЯ: В яичном желтке, фасоли
- ПОЛЕЗЕН: Нервной системе, печени



Витамин «В12»

- СОДЕРЖИТСЯ: В мясе, сыре, морепродуктах
- ПОЛЕЗЕН: Росту, нервной системе



Витамин «С»

- СОДЕРЖИТСЯ: В шиповнике, облепихе
- ПОЛЕЗЕН: Иммунной системе, заживление ран



Витамин «Д»

- СОДЕРЖИТСЯ: В печени, рыбе, икре, яйцах
- ПОЛЕЗЕН: Костям, зубам



Витамин «Е»

- СОДЕРЖИТСЯ: В орехах, растительном масле
- ПОЛЕЗЕН: Половым и эндокринным железам



Витамин «К»

- СОДЕРЖИТСЯ: В шпинате, кабачках, капусте
- ПОЛЕЗЕН: Свертываемость крови



Пантеиновая кислота (B5)

- СОДЕРЖИТСЯ: В фасоли, цветной капусте, мясе
- ПОЛЕЗЕН: Двигательной функции кишечника



Фолиевая кислота (B9)

- СОДЕРЖИТСЯ: В шпинате, зеленом горошке
- ПОЛЕЗЕН: Росту и кроветворению



Биотин (B7)

- СОДЕРЖИТСЯ: В помидорах, соевых бобах
- ПОЛЕЗЕН: Коже, волосам, ногтям



Холин (B4)

- СОДРЖИТСЯ: Куриная печень, перепелиные яйца, соя
- ПОЛЕЗЕН: Мозговая деятельность, работа печени



Никотиновая кислота (B3)

- СОДЕРЖИТСЯ: Воздушный рис, куриная грудка, мюсли
- ПОЛЕЗЕН: Нервная система, сердечно-сосудистая система, обмен веществ

Все, вероятно, знают, что витамины - это необходимая часть пищи. Для того, что бы витамины приносили пользу, необходимо:

Рекомендации родителям:

- 1. Хранить продукты в тёмном и прохладном месте;*
- 2. Мыть пищевые продукты в целом виде, нарезать их непосредственно перед приготовлением пищи;*
- 3. Для варки овощи и плоды помещать в кипящую воду;*
- 4. Необходимой составной частью ежедневного рациона должны быть сырые овощи, фрукты и ягоды.*

5. Для повышения витаминной ценности питания в рацион целесообразно включать напитки из сухих плодов шиповника, пшеничных отрубей (богатых витаминами группы В), из сушёных яблок и других фруктов и овощей);
6. Морковь лучше варить очищенной, свеклу, картофель – в кожуре;
7. Не держите очищенный картофель в воде, так как это снижает его витаминную ценность.
8. В отварных овощах и картофеле остается больше витаминов, чем в жареных.
9. Побольше гулять, дышать свежим воздухом и заряжаемся витамином «D» от нашего солнышка.