*способствует очищению печени от жиров, а также помогает образованию лецитина - ценного фосфолипида, улучшающего нормализацию холестерина и снижающего риск развития атеросклероза.*

 *Главное правило здорового самочувствия, это не лечение болезней, а их профилактика. При правильном питании ни вам, ни ребенку не придется страдать от болезней, сонливости или апатии. Важно постоянно следить за собой и не позволять вредным привычкам брать верх.*

**

*Разработали: Заведующая санитарно-эпидемиологическим отделом Л.Н.Лозовская*

*Валеолог Н.И.Юреня Тираж 250 экз.*

Министерство здравоохранения Республики Беларусь государственное учреждение «Дятловский районный центр гигиены и эпидемиологии»

«В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ»

*ПАМЯТКА*

*(для родителей)*



*2020*

*Заботясь о здоровье ребенка, нельзя забывать о пользе овощей и фруктов, ведь все они богаты* ***витаминами и минералами,*** *необходимыми для нормального развития организма ребенка.*

***Витамины*** *сами по себе не являются «строительным материалом» для организма. Они скорее относятся к веществам, которые регулируют, нормализуют и стимулируют это «строительство»: обеспечивают нормальный обмен веществ, лучшее и наиболее полное усвоение пищевых компонентов, четкую работу основных систем организма, механизмов роста и развития, способствуют нормальному кроветворению.*

***Витамин А****— содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых*

*оболочек, улучшает зрение и сопротивляемость организма в целом.****Витамин B1****— находится в рисе, овощах, птице. Укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.*

***Витамин B2****— находится в молоке, яйцах, брокколи. Укрепляет волосы, ногти, положительно   влияет на состояние нервов.****Витамин РР****— в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.*

***Витамин PP*** *- наиболее богаты витамином РР рыба и томаты. Это полезное вещество участвует в процессе метаболизма, окислительных и дыхательных процессах.****Витамин В6*** *— в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.****Витамин В5 (Пантотеновая кислота)****— в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.****Витамин B12*** *— в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.****Витамин В9 (Фолиевая кислота)****— в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.****Витамин Н (Биотин)****— в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.****Витамин С****— в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.****Витамин D****— в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.****Витамин Е****— в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.****Витамин К****— в салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.*

***Бэта-Каротин****– к самым лучшим источникам бета-каротина относятся фрукты и овощи, которые окрашены в яркие, насыщенные оранжевый и желтый цвета, а также темно-зеленые листовые овощи. Благодаря этому важному веществу клетки человеческого организма долгое время остаются молодыми и здоровыми, способными легко противостоять внешним опасностям.*

***Витамин В4 (Холин)****- в больших количествах имеется в пророщенной пшенице, пивных дрожжах, субпродуктах и яйцах (в частности желтке). Роль холина в нормальном функционировании организма велика – он принимает участие в жировом обмене,*