



ВИТАМИНЫ

Витамин	Где живёт	Чему полезен
Витамин «А»	в рыбе, печени, абрикосах	коже, зрению
Витамин «В 1»	в рисе, овощах. птице	нервной системе, памяти, пищеварению
Витамин «В 2»	в молоке, яйцах, брокколи	волосам, ногтям, нервной системе
Витамин «РР»	в хлебе, рыбе, овощах, мясе	кровообращению и сосудам
Витамин «В 6»	в яичном желтке, фасоли	нервной системе, печени, кроветворению
Витамин «В12»	в мясе, сыре, морепродуктах	росту, нервной системе
Витамин «С»	в шиповнике, облепихе	иммунной системе, заживлению ран
Витамин «Д»	в печени, рыбе, икре, яйцах	костям, зубам
Витамин «Е»	в орехах, растительных маслах	половым и эндокринным железам
Витамин «К»	в шпинате, кабачках, капусте	свёртываемости крови
Пантеновая кислота	в фасоли, цв. капусте, мясе	двигательной функции кишечника
Фолиевая кислота	в шпинате, зелёном горошке	росту и кроветворению
Биотин	в помидорах, соевых бобах	коже, волосам и ногтям

Суточная потребность детей в основных пищевых ингредиентах

Возраст	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1,5 – 3 г.	53	53	212	1600
3 – 5 лет	65 – 68	65 – 68	260	1800
5 – 7 лет	70 – 72	70 – 72	280	2000

