**Памятка для родителей**

**«Витамины здоровья»**

*Это нужно знать каждому родителю, поэтому предлагаю вашему вниманию интересную табличку, благодаря которой вы будете знать, какие и в каких продуктах содержатся витамины, а также какую пользу они несут для ребенка!*

***Витамин А****– находится в рыбе, морепродуктах, печени, абрикосах. Оказывает благотворное действие на состояние кожи, слизистых оболочек, улучшает зрение, укрепляет иммунитет.*

***Витамин В1****– содержится в рисе, овощах, птице. Укрепляет нервную систему, улучшает память, пищеварение.*

***Витамин B2****– молоко, яйца, брокколи богаты этим витамином. Способствует укреплению волос, ногтей, оказывает благотворное действие на нервы.*

***Витамин В6****– находится в яичном желтке, цельном зерне, пивных дрожжах и фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворения.*

***Витамин РР****– содержится в рыбе, хлебе грубого помола, овощах, мясе, а также в орехах, сушеных грибах, регулирует кровообращение, нормализует уровень холестерина.*

***Витамин B12****– содержится в мясе, морепродуктах, сыре. Благотворно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы, стимулирует рост, способствует кроветворению.*

*В каких продуктах содержатся витамины, продолжаю список и витамином, которые необходимы для детей.*

***Пантотеновой кислотой****богата фасоль, цветная капуста, яичный желток, мясо. Регулирует  функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.*

***Фолиевой кислотой****наделена савойская капуста, шпинат, зеленый горошек. Она необходима для роста и нормального кроветворения*

***Биотин****– содержится в яичном желтке, неочищенном рисе, соевых бобах, помидорах. Улучшает состояние кожи, волос, ногтей, регулирует уровень сахара в крови.*

***Витамином С****богат шиповник, сладкий перец, черная смородина, облепиха. Этот витамин укрепляет иммунную систему, полезен для костей, соединительной ткани, а также способствует заживлению ран.*

***Витамин D****– способствует укреплению зубов и костей, а содержится он в печени, яйцах, рыбе.*

***Витамин Е****- находится в орехах, растительных маслах. Этот витамин способен защитить клетки от свободных радикалов, влияет на функции эндокринных и половых желез, способен замедлять старение.*

***Витамином К****- богат шпинат, салат, кабачки, белокочанная капуста. Этот витамин регулирует свертываемость крови.*