

## Памятка для родителей:

### В каких продуктах живут витамины



Витамин А, нужен для формирования и роста костей, волос и зубов. Он является жирорастворимым (то есть всасывается в кишечнике в сочетании с жирами) и может накапливаться в организме, не требуя ежедневного восполнения. Содержится витамин в рыбьем жире, печени, яйцах, а также жёлтых фруктах и овощах.

Витамины группы В, повышают умственные способности, концентрацию внимания, укрепляют память и снимают раздражительность. Улучшают пищеварение, укрепляют волосы, ногти. Благоприятно влияют на функции печени, кроветворение, стимулируют рост, благоприятно влияют на состояние центральной и периферической нервной системы.



Самым важным и известным борцом с инфекциями является витамин С. В нормальных условиях почти все мы получаем его из еды в достаточных количествах, однако при стрессах и повышенных умственных нагрузках потребность в нём существенно возрастает. Причём лучшим источником считаются всё-таки натуральные продукты, а не таблетки привычной нам аскорбиновой кислоты, так как усвоению витамина способствуют цитрусовые соли, содержащиеся в фруктах, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

