



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
НОВГОРОДСКОЙ
ОБЛАСТИ

12

ВАЖНЕЙШИХ ВИТАМИНОВ

♥ **ВИТАМИНЫ** - ЭТО ОСНОВНОЙ

СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЕТСКОГО РАЗВИТИЯ.

ВИТАМИНЫ ОТНОСЯТ К НЕЗАМЕНИМЫМ

ФАКТОРАМ ПИТАНИЯ.

ВИТАМИНЫ ПОМОГАЮТ ПРАВИЛЬНОМУ И СВОЕВРЕМЕННОМУ
ФОРМИРОВАНИЮ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, СКЕЛЕТА,
ОРГАНИЗАЦИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ РЕБЁНКА.

**ПРИ НЕДОСТАТОЧНОМ ПОСТУПЛЕНИИ ВИТАМИНОВ
ПОВЫШАЕТСЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ, СНИЖАЕТСЯ
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА.**

ОСНОВНЫМ ИСТОЧНИКОМ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ
ВЕЩЕСТВ ДЛЯ РЕБЁНКА ЯВЛЯЕТСЯ **ПРАВИЛЬНОЕ
И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.**



A

РЕТИНОЛ

РЕТИНОЛ НЕОБХОДИМ РЕБЕНКУ ДЛЯ ЗРЕНИЯ.
СПОСОБСТВУЕТ ПОЛНОЦЕННОМУ РОСТУ КОСТЕЙ,
ФОРМИРОВАНИЮ СКЕЛЕТА, РЕГЕНЕРАЦИИ СЛИЗИСТОЙ,
РАЗВИТИЮ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА И ЛЕГКИХ.

ТИАМИН СПОСОБСТВУЕТ УМСТВЕННОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, **СНАБЖАЕТ** РЕБЁНКА ЭНЕРГИЕЙ,
ОБЕСПЕЧИВАЕТ ОБМЕН УГЛЕВОДОВ В ГОЛОВНОМ
МОЗГЕ, ТКАНЯХ, ПЕЧЕНИ.

B1

ТИАМИН



ПИРИДОКСИН ВЛИЯЕТ НА ВЫРАБОТКУ ИНСУЛИНА,
СНИЖАЯ РИСКИ РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА. **НЕОБХОДИМ** ДЛЯ
ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ,
ПОМОГАЕТ СНЯТЬ ТЕРВОЖНОСТЬ И НАПРЯЖЕНИЕ.

B2

РИБОФЛАМИН

РИБОФЛАВИН ПОМОГАЕТ
НОРМАЛИЗАЦИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ,
ОБЕСПЕЧИВАЕТ ХОРОШЕЕ СОСТОЯНИЕ
КОЖИ, ВОЛОС, НОГТЕЙ.



B9

ФОЛИЕВАЯ
КИСЛОТА

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА ПРЕДОТВРАЩАЕТ МАЛОКРОВИЕ,
ПОДДЕРЖИВАЕТ ХОРОШЕЕ СОСТОЯНИЕ КОЖИ.
СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ АППЕТИТА. **УКРЕПЛЯЕТ**
ИММУНИТЕТ.

B6

ПИРИДОКСИН



В ЗЕЛЕННОЙ ПАЛАТКЕ КОЛОБКИ СПЯТ СЛАДКО.
МНОГО КРУГЛЫХ КРОШЕК! ЧТО ЭТО? (ГОРОШЕК)



ОТГАДАЙ ЗАГАДКУ

РОДИТЕЛЯМ О ДЕТСКОМ ЗДОРОВЬЕ



КОБАЛАМИН АКТИВИРУЕТ КЛЕТКИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПОПОЛНЯЕТ ЭНЕРГОЗАПАСЫ В КЛЕТКАХ И ТКАНЯХ, **НОРМАЛИЗУЕТ** КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, **УЛУЧШАЕТ** ПРОЦЕССЫ РЕГЕНЕРАЦИИ ТКАНЕЙ, **НИВЕЛИРУЕТ** РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ.

B12

КОБАЛАМИН

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ



ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА - ГЛАВНЫЙ ПОМОЩНИК В ЗАЩИТЕ ОТ НЕБЛАГОПРИЯТНОЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ. **УЧАСТВУЕТ** В ВОССТАНОВЛЕНИИ ОРГАНИЗМА

C

АСКОРБИНОВАЯ
КИСЛОТА



НЕОБХОДИМ ДЛЯ РАБОТЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. **ОТВЕЧАЕТ** ЗА ЗДОРОВЬЕ ДЁСНА, ЗУБЫ, МЫШЦЫ. **ПОМОГАЕТ** ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ: **СОХРАНЯЕТ** ИХ КРЕПКИМИ И СИЛЬНЫМИ.

D

ХОЛЕКАЛЬЦИФЕРОЛ
ЭРГОКАЛЬЦИФЕРОЛ



E

ТОКОФЕРОЛ

ТОКОФЕРОЛ - МОЩНЫЙ АНТИОКСИДАНТ. СТИМУЛИРУЕТ УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ. **ПОДДЕРЖИВАЕТ** В НОРМЕ ГЕМОГЛОБИН



УЧАСТВУЕТ В ПРОЦЕССЕ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ. **ПОДДЕРЖИВАЕТ** ЗДОРОВЬЕ СОСУДОВ. **СПОСОБСТВУЕТ** МИНЕРАЛИЗАЦИИ КОСТЕЙ. **ВЫВОДИТ** ИЗ ОРГАНИЗМА ТОКСИНЫ.

K

ФИЛЛОХИНОН
ФАРНОХИНОН



H

БИОТИН

БИОТИН УЛУЧШАЕТ ТЕЧЕНИЕ БИОХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ. **ВАЖЕН** ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОЙ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА. **УЧАСТВУЕТ** В ОБРАЗОВАНИИ КОЛЛАГЕНА.

НИАЦИН ПРЕПЯТСТВУЕТ ПЕРЕРОЖДЕНИЮ ЗДОРОВЫХ КЛЕТОК В РАКОВЫЕ. **ВХОДИТ** В СОСТАВ ФЕРМЕНТОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ КЛЕТОЧНОЕ ДЫХАНИЕ. **НОРМАЛИЗУЕТ** РАБОТУ ЖЕЛУДКА И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

PP

НИАЦИН



ОТГАДАЙ ЗАГАДКУ

С ОРАНЖЕВОЙ КОЖЕЙ, НА МЯЧИК ПОХОЖИЙ. НО В ЦЕНТРЕ НЕ ПУСТО, А СОЧНО И ВКУСНО!
(АПЕЛЬСИН)



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

НОВГОРОДСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ