**Памятка для родителей**

**В каких**

**продуктах «живут» витамины**

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

оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин B1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин B2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он 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 В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы,  печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** — в фасоли, цветном 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.

**Фолиевая кислота** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и  нормального кроветворения.

 **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.