**Памятка «Где живут витамины»**:

* **Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.
* **Витамин B1** — находится в рисе, овощах, птице. Укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.
* **Витамин B2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.
* **Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушёных 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.
* **Витамин В9 (фолиевая кислота)** — в савойской капусте, шпинате, зелёном горошке. Необходима для роста и нормального кроветворения.
* **Витамин Н (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, чёрной 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 желёз, замедляет старение.
* **Витамин К** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте. Регулирует свёртываемость крови.