

# **ГДЕ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?**

Выполнила: Дубровина Е.В.  
Воспитатель гр. №2

Вы можете поверить, что еще 130 лет назад о **ВИТАМИНАХ** никто не знал? А между тем это правда. Только в 1880 году молодой талантливый русский ученый Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных ещё науке, но необходимых живому организму веществ.

Позднее эти вещества были названы **ВИТАМИНАМИ**, от латинского слова «вита» –жизнь.

Сегодня известно около 20 витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами.

Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку надо совсем немного этих веществ. Но нехватка их ведет к разным болезням!



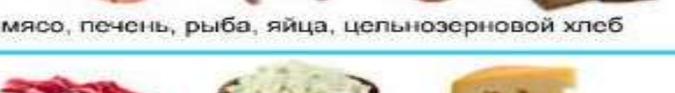
Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов и, таким образом, служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ. Они имеют исключительно важное значение для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.



Все витамины выполняют защитную функцию против различных повреждающих факторов. Механизм их участия в обмене веществ для каждого специфичен. Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу.

Под авитаминозом понимают полное истощение запасов витаминов в организме, а под гиповитаминозом - снижение обеспеченности ими организма.

Дети, страдающие гиповитаминозом, быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза.

	За что отвечает:	Суточная потребность:	Где содержится:
<b>Витамин C</b> Аскорбиновая кислота	нормальное развитие соединительной ткани, заживление ран, устойчивость к стрессу, нормальный иммунный статус, процесс кроветворения	от 30 мг (дети до 3 лет) до 120 мг (кормление грудью). Безопасная доза: не более 1 г (1000 мг) в сутки	 болгарский перец, черная смородина, шиповник, свежая капуста, цитрусовые
<b>Витамин B1</b> Тиамин	проведение нервных импульсов	1,5 мг	 хлеб из муки грубого помола, соя, фасоль, горох, шпинат, печень и почки
<b>Витамин B2</b> Рибофлавин	окисление жиров, защита глаз от ультрафиолета	1,8 мг	 яйца, мясо, молоко и молочные продукты, гречка
<b>Витамин B3</b> Ниацин	за «энергетику» практически всех протекающих в организме биохимических процессов	20 мг	 ржаной хлеб, гречка, фасоль, мясо, печень, почки
<b>Витамин B6</b> Пиридоксин	усвоение белка, производство гемоглобина и эритроцитов, равномерное снабжение клеток глюкозой	2,0 мг	 мясо, печень, рыба, яйца, цельнозерновой хлеб
<b>Витамин B12</b> Кобаламин	нормальный процесс кроветворения, работу желудочно-кишечного тракта, клеточные процессы в нервной системе	3 мкг	 мясо, творог, сыр
<b>Фолиевая кислота</b>	синтез нуклеиновых кислот, внутреннюю защиту от атеросклероза	400 мг	 зеленые листовые овощи, бобовые, печень
<b>Пантотеновая кислота</b>	обмен жирных кислот, холестерина, половых гормонов	5 мг	 горох, фундук, гречневая и овсяная крупа
<b>Биотин</b>	клеточное дыхание, синтез глюкозы, жирных кислот	50 мкг	 дрожжи, помидоры, шпинат, грибы, печень
<b>Витамин A</b> Ретинол	процессы роста и размножения, функционирование кожного эпителия и костной ткани, поддержание иммунологического статуса, восприятие света сетчаткой глаза	900 мкг	 печень, икра, молоко, сыр
<b>Витамин D</b> Кальциферол	обмен кальция и фосфора в организме, прочность костной ткани	50 мкг	печень, рыба, яйца

Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.

Дорогие родители не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаться витамином «Д» от нашего солнышка.

