



## Как понять, каких витаминов вам не хватает



### Витамин К

Кровоточивость слизистой носа и полости рта



### Витамин РР

Дерматит, диарея и деменция



### Витамины группы В

Раздражительность, депрессия, проблемы с памятью, бессонница, головокружение, мышечная слабость, побледнение кожи, трещины в углах рта, онемение конечностей, кожная сыпь



### Витамин С

Легко появляются синяки, кровоточивость десен, язвы на слизистых оболочках рта, ухудшение состояния кожи



### Витамины А и Е

Сухая кожа, появление прыщей, проблемы со зрением



### Витамин D

Слабость, головные и мышечные боли и судороги, изменение аппетита и настроения, нарушение сна, ухудшение состояния зубов и ногтей



Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды, питания и витамин.



Памятка – буклет  
Работу подготовила:  
Воспитатель:  
Жохова Ирина Михайловна  
2022

**А**

Необходим для нормального роста и развития эпителиальной ткани. Входит в зрительный пигмент родопсин. При недостатке – заболевание Куриная слепота (нарушение сумеречного зрения).

Содержится:  
в молоке, рыбе, яйцах,  
масле, моркови, петрушке,

**В<sub>1</sub>**

Участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга. При недостатке заболевание Бери-бери (поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей).

Содержится:  
в орехах, апельсинах, хлебе грубого помола, мясе птицы, зелени.

**С**

Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток. При недостатке - цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, утомляемость, головокружение).

Содержится:  
в citrusовых, сладком перце, ягодах, моркови

**Д**

Отвечает за обмен фосфора и кальция, правильный рост костей. При недостатке - рахит (деформация костей, нарушения нервной системы, слабость, раздражительность)

Вырабатывается в коже под действием УФО, им богаты: яичный желток, сливочное масло, рыбий жир, икра

**Е**

Помогает организму стимулирует обновление клеток, поддерживает нервную систему, отвечает за репродуктивное здоровье

Содержится:  
в молоке, зародышах пшеницы, растительном масле листьях салата, мясе, печени, масле.

**РР**

Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения. При недостатке - пеллагра (поражение кожи, дерматит, диарея, бессонница, депрессия)

Содержится:  
в свинине, рыбе, арахисе, помидорах, петрушке, шиповнике, мяте

