ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!

A

РЕТИНОЛ
Обеспечивает остроту зрения. Поддерживает имунную систему

B1

ТИАМИН
Обеспечивает энергией нервную и мышечную систему

B2

РИБОФЛАВИН
обеспечивает организм энергией и важен для восприятия глазом различных цветов

B5

ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА
Важна при расщиплении жиров и углеводов

B6

ПИРИДОКСИН
Важен для деятельности нервной системы, отвечает за состояние кожи, волос, ногтей

B9

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА
Учавствует в процессе кровотворения

B12

ЦИАНКОБАЛАМИН
Необходим для кровотворения и нормального развития нервных волокон

C

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА
Стимулирует защитные силы организма

CA

КАЛЬЦИЙ
Образует твердую основу костей и зубов

D

КАЛЬЦИФЕРОЛ
Необходим для роста и правильного развития костей и зубов

КА

РОТИН

КАРОТИН
Поддерживает в активном состояни иммуную систему

PP

НИАЦИН
Обеспечивает организм энергией

H

БИОТИН
Важен при синтезе углеводов и жиров

K

КАЛИЙ
Учавствует в свертывании крови

I

ЙОД
Необходим для нормальной работы щетовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития

FE

ЖЕЛЕЗО
Входит в состав гемоглобина в крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей

E

ТОКОФЕРОЛ
Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ВИТАМИНЫ НУЖНЫ ДЕТЯМ, БЕЗ НИХ ОНИ ЧАЩЕ БОЛЕЮТ, БЫСТРО УСТАЮТ ХУЖЕ УЧАТСЯ!