

# ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!

**A**



**РЕТИНОЛ**

Обеспечивает остроту зрения. Поддерживает иммунную систему

**D**



**КАЛЬЦИФЕРОЛ**

Необходим для роста и правильного развития костей и зубов

**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 расщеплении жиров и углеводов

**B6**



**ПИРИДОКСИН**

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

**B9**



**ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА**

Участвует в процессе кроветворения

**B12**



**ЦИАНОКОБАЛАМИН**

Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон

**C**



**АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА**

Стимулирует защитные силы организма

**Ca**



**КАЛЬЦИЙ**

Образует твердую основу костей и зубов

ДЛЯ ЧЕГО  
НУЖНЫ  
ВИТАМИНЫ?

**Fe**



**ЖЕЛЕЗО**

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

**I**



**ЙОД**

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

**H**



**БИОТИН**

Важен при синтезе углеводов и жиров

**K**



**КАЛИЙ**

Участвует в свертывании крови

**PP**



**НИАЦИН**

Обеспечивает организм энергией

**KA**

**РОТИН**



**КАРОТИН**

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

**E**



**ТОКОФЕРОЛ**

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

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

