

| <b>Витамин</b>             | <b>Где живёт</b>              | <b>Чему полезен</b>                    |
|----------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Витамин «А»</b>         | в рыбе, печени, абрикосах     | коже, зрению                           |
| <b>Витамин «В 1»</b>       | в рисе, овощах. птице         | нервной системе, памяти, пищеварению   |
| <b>Витамин «В 2»</b>       | в молоке, яйцах, брокколи     | волосам, ногтям, нервной системе       |
| <b>Витамин «РР»</b>        | в хлебе, рыбе, овощах, мясе   | кровообращению и сосудам               |
| <b>Витамин «В 6»</b>       | в яичном желтке, фасоли       | нервной системе, печени, кроветворению |
| <b>Витамин «В12»</b>       | в мясе, сыре, морепродуктах   | росту, нервной системе                 |
| <b>Витамин «С»</b>         | в шиповнике, облепихе         | иммунной системе, заживлению ран       |
| <b>Витамин «Д»</b>         | в печени, рыбе, икре, яйцах   | костям, зубам                          |
| <b>Витамин «Е»</b>         | в орехах, растительных маслах | половым и эндокринным железам          |
| <b>Витамин «К»</b>         | в шпинате, кабачках, капусте  | свёртываемости крови                   |
| <b>Пантеиновая кислота</b> | в фасоли, цв. капусте, мясе   | двигательной функции кишечника         |
| <b>Фолиевая кислота</b>    | в шпинате, зелёном горошке    | росту и кроветворению                  |
| <b>Биотин</b>              | в помидорах, соевых бобах     | коже, волосам и ногтям                 |

### Суточная потребность детей в основных пищевых ингредиентах

| <b>Возраст</b>    | <b>Белки</b>   | <b>Жиры</b>    | <b>Углеводы</b> | <b>Калории</b> |
|-------------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|
| <b>1,5 – 3 г.</b> | <b>53</b>      | <b>53</b>      | <b>212</b>      | <b>1600</b>    |
| <b>3 – 5 лет</b>  | <b>65 – 68</b> | <b>65 – 68</b> | <b>260</b>      | <b>1800</b>    |
| <b>5 – 7 лет</b>  | <b>70 – 72</b> | <b>70 – 72</b> | <b>280</b>      | <b>2000</b>    |