

Консультация для родителей

Где искать витамины, микроэлементы и другие необходимые нашему организму вещества?

Подготовила: медицинская сестра ГБУЗ «Детская городская поликлиника № 7 города Краснодара», Бойченко С.В.



- ✓ Основным источником белка являются мясо и мясопродукты (говядина, курица, нежирная свинина, печень говяжья, мясные консервы), рыба и морепродукты (треска и другая рыба, кальмары, рыбные консервы), яйца, сыр, молочная продукция (молоко, кисломолочные продукты, главным образом творог и сыр), горох и фасоль, хлеб.
- ✓ Полиненасыщенные жирные кислоты, являющиеся необходимыми элементами рациона питания, содержатся в растительных маслах, сельди, скумбрии, лососе, форели.
- ✓ Не следует забывать и о сложных углеводах (пищевых волокнах) и обязательно употребляйте в пищу крупы (гречневую, овсяную), отруби, цельнозерновой хлеб, овощи, бобовые, фрукты.
- ✓ Витамин С содержится в шиповнике, сладком перце, капусте (брюссельской, цветной, белокочанной, в том числе квашеной, поматах, смородине черной, листовых салатах в цитрусовых).
- ✓ Витамин В1 - хлеб (особенно из муки грубого помола), бобовые, крупы (гречневая, овсяная, пшеничная), свинина, печень говяжья, дрожжи пекарские.
- ✓ Витамин В2 - крупа (гречневая и овсяная), молоко и кисломолочные

продукты, печень говяжья, сыр, творог, яйца, рыба, мясо, птица, пекарские дрожжи.

✔ Витамин В6 - мясо, печень говяжья, птица, бобовые, крупы, овсяные хлопья, хлеб, пекарские дрожжи.

✔ Витамин В12 - печень, субпродукты мясные (почки, сердце), мясо, яйца.

✔ Основными источниками витамина РР являются крупы гречневая и овсяная, мясо, птица, печень говяжья, рыба, бобовые, хлеб, пекарские дрожжи.

✔ Фолиевая кислота содержится в зеленом салате, цветной капусте, спарже, шпинате, печени говяжьей, сыре, грибах, орехах.

✔ Биотин содержит куриное яйцо, печень говяжья, сыр, пшеничные отруби, пекарские дрожжи, орехи.

✔ Источниками витамина А являются рыбный жир, масло сливочное, яйца, печень говяжья.

✔ Витамин Е мы получаем, употребляя в пищу растительные масла, орехи, бобовые.

✔ Основными источниками витамина D являются печень трески, рыба, масло сливочное, яйца.

✔ Кальций содержится в молоке и кисломолочных продуктах, твороге, сыре.

✔ Фосфором богаты сыры, творог, мясо, птица, рыба, крупы и бобовые.

✔ Йод содержится в рыбе и морепродуктах, в морской капусте.

✔ Основными источниками калия являются картофель, сухофрукты (изюм, курага, инжир, чернослив), бобовые, орехи, яблоки.

✔ Магний наш организм получает из бобовых, хлеба с отрубями, орехов, сухофруктов (курага, чернослив, инжир).

- ✅ Источниками железа являются все виды мяса, печень говяжья, грибы.
- ✅ Цинк содержится в говяжьей печени, мясе, сыре, бобовых и орехах.
- ✅ Марганец есть в овсяной крупе, фасоли, сыре, хлебе пшеничном, орехах, мясе, шпинате, горьком шоколаде.
- ✅ Основными источниками селена являются макаронные изделия из пшеницы твердых сортов, мясо, морская рыба и морепродукты, хлебобулочные изделия, чеснок, желток куриных яиц.