

ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!



РЕТИНОЛ

Обеспечивает остроту зрения. Поддерживает иммунную систему



ТИАМИН

Обеспечивает энергией нервную и мышечную систему



РИБОФЛАВИН

обеспечивает организм энергией и важен для восприятия глазом различных цветов



ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА

Важна при расщиплении жиров и углеводов



ПИРИДОКСИН

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



ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Участвует в процессе кроветворения



ЦИАНКОБАЛАМИН

Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон



АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

Стимулирует защитные силы организма



КАЛЬЦИЙ

Образует твердую основу костей и зубов



КАЛЬЦИФЕРОЛ

Необходим для роста и правильного развития костей и зубов

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?



ТОКОФЕРОЛ

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды



ЖЕЛЕЗО

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



ЙОД

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



БИОТИН

Важен при синтезе углеводов и жиров



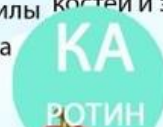
КАЛИЙ

Участвует в свертывании крови



НИАЦИН

Обеспечивает организм энергией



КАРОТИН

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему



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

