

Витамины и минеральные вещества

Зачем они нужны ребенку,
сколько их нужно
и где их взять?



ВИТАМИННАЯ АЗБУКА

«VITA» - по латыни «ЖИЗНЬ»



Все мы хотим, чтобы наши дети были **здоровыми, умными, успешными.**

Это зависит от многих факторов, и один из них - **питание и регулярное обеспечение организма ребенка витаминами и минеральными веществами.**

Для чего нужны витамины и минералы?

Все мы знаем, что они необходимы ребенку для роста и развития, без них он чаще болеет, быстрее устает, хуже учится.

Где взять витамины и минеральные вещества?

Большинство из нас уверены, что источником всех витаминов являются овощи и фрукты: т.е. 1 - 2 яблок в день достаточно, чтобы насытить организм этими ценными пищевыми веществами...

В действительности, **фрукты и овощи содержат только 4 из 13 известных витаминов, остальные 9 организм получает из таких продуктов, как хлеб, молоко, мясо, крупы.**

А минеральные вещества, например кальций, мы получаем с молоком и сыром, йод с морепродуктами, железо из мяса.

Российский ребенок 6-10 лет в среднем в день съедает*:

Хлеба	170 г
Круп/ макарон	70 г
Овощей, включая картофель	220 г
Фруктов / соков	100 г
Мяса	50 г
Рыбы	11 г
Молока/ кефира	200 г
Сахара/ кондитерских изделий	70 г

*А.К. Батурин, В.Г. Зинин, В.А. Тутельян, Москва, 2002

Для получения суточной нормы:

Нужно съесть в день**:

Витамин С	яблок 1-2,5 кг или сладкого красного перца 2-4 шт
Витамин В1	мяса 1,5 кг или хлеба 1 кг
Витамин В2	молока 1 - 2 л или творога (сыра) 0,5 кг
Витамин В6	мяса 0,5 кг
Витамин В12	молока 1,5 - 2 л
Ниацин (РР)	мяса 300 - 400 г или рыбы 1 кг
Пантотеновая кислота	яиц 3шт или гороха 300 г
Фолиевая кислота	салата 500 г или печени 300 г
Витамин D	рыбы 200 - 400 г или рыбьего жира 1 ч.л.
Витамин Е	растительного масла 20-30 г или орехов 75 г
Витамин А	масла сливочного 150 г или икры 100 г
Каротин	моркови с маслом 100 г или зелени 200-400 г
Кальций	сыра твердого 200 г или творога 1 кг
Железо	мяса (говядины) 350 г
Йод	4-6 г йодированной соли или рыбы 1,5 - 2,0 кг

**В.Б. Спиричев. Что могут и чего не могут витамины, Москва, 2003



КАК ЖЕ БЫТЬ?!

Выход есть!

Можно принимать витаминные препараты.

Но гораздо приятнее и более естественно получать витамины и минералы, включая в рацион обогащенные ими продукты.

ЧТО ТАКОЕ ОБОГАЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ?

Это обычные продукты питания, в состав которых дополнительно включены необходимые витамины, минералы, клетчатка (пищевые волокна), живые биокультуры, с таким расчетом, чтобы с обычной порцией ребенок мог получать нужное количество необходимых пищевых веществ.

Эти продукты уже присутствуют на Вашем столе: хлеб с витаминами, молоко с витаминами и кальцием, йогурты с пребиотиками и кальцием, напитки и кисели с витаминами, йодированная соль, печенье и хлопья с витаминами и железом.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Если для получения необходимого количества витамина С вашему ребенку надо выпить **2,5 - 3 литра (!) обычного яблочного сока**, то, **выпив только один стакан обогащенного витаминами напитка или киселя «Золотой шар»**, Ваш ребенок получит все необходимые витамины и в нужном количестве.

А 1- 2 кусочка обогащенного витаминами хлеба решат проблему обеспечения организма витаминами группы В.



ВНИМАНИЕ!!!

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ?



нарушает обмен веществ

препятствует нормальному росту и развитию ребенка

снижает умственную и физическую работоспособность

ухудшает иммунитет и сопротивляемость различным заболеваниям

способствует развитию хронических болезней



СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ОПАСНОСТЬ «ПЕРЕЕСТЬ» ВИТАМИНЫ?

При ежедневном включении в рацион обогащенных продуктов такой опасности нет, т.к. содержание витаминов в этих продуктах устанавливаются и контролируются органами здравоохранения, что гарантирует восполнение дефицита этих важных пищевых веществ, не создавая при этом их избытка. Кроме того, излишек витаминов легко выводится из организма естественным путем.



Нутриенты	Роль в организме	Источник	Проявления недостаточного потребления
C Аскорбиновая кислота	<ul style="list-style-type: none"> стимулирует защитные силы организма 	 лимон, капуста, сладкий перец, черная смородина	Быстрая утомляемость, усталость; сниженный иммунитет, особенно к простудным заболеваниям; хрупкость кровеносных сосудов (частые синяки на коже, кровоточивость десен); плохое заживление порезов и ран, нарушение усвоения железа; в тяжелых случаях - цинга.
B1 Тиамин	<ul style="list-style-type: none"> обеспечивает энергией нервную и мышечную системы 	 свинина, телятина, хлеб из муки грубого помола	Ухудшение аппетита и сна, повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, мышечная слабость; нарушение работы сердца, отеки
B2 Рибофлавин	<ul style="list-style-type: none"> обеспечивает организм энергией важен для восприятия глазом различных цветов 	 молоко, сыр, творог, печень	Трещины на губах и в углах рта («заеды», «хейлоз»); воспалительные изменения кожи (дерматит); малокровие(анемия); светобоязнь, нарушение восприятия различных цветов
B6	<ul style="list-style-type: none"> важен для деятельности нервной системы отвечает за состояние кожи, волос, ногтей 	 почки, говядина, бананы	Потеря аппетита, раздражительность, нервные срывы, депрессивные состояния; изменения слизистой оболочки языка, кожи (дерматиты); повышенная склонность к кариесу зубов; ухудшение кроветворения, малокровие (анемия)
B12 Цианкобаламин	<ul style="list-style-type: none"> необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон 	 рыба, молоко, творог	Слабость, быстрая утомляемость, головокружение, сердцебиение, малокровие (анемия); дегенеративные изменения нервной системы
B5 Пантотеновая кислота	<ul style="list-style-type: none"> важна для усвоения жиров и углеводов 	 икра, мясо, яйца, горох (стручки)	Жжение в стопах, упадок сил, усталость, шелушение кожи, поседение и выпадение волос, желудочно-кишечные расстройства
B9 Фолиевая кислота	<ul style="list-style-type: none"> участвует в процессе кроветворения 	 петрушка, салат, капуста брокколи	Слабость, быстрая утомляемость, малокровие (анемия); нарушение работы желудочно-кишечного тракта, расстройства стула
PP Ниацин	<ul style="list-style-type: none"> обеспечивает организм энергией 	 печень, мясо, рыба	Вялость, апатия, потеря аппетита, сна, повышенная раздражительность, нервозность, быстрая утомляемость, расстройства стула, бледность и сухость кожи, воспалительные изменения кожи под действием света (фотодерматозы), сердцебиение, головокружение, истощение организма, болезненная потеря веса, психические расстройства
D3 Кальциферол	<ul style="list-style-type: none"> необходим для роста и правильного развития костей и зубов 	 рыбий жир, яйца, солнечный свет (пребывание детей на солнце способствует выработке организмом витамина D)	Повышенная нервная возбудимость и склонность к судорогам мышц, особенно, икроножных. Нарушение роста и сохранности костей и зубов. Склонность к переломам костей и их медленное срастание. Боли в костях
E Токоферол	<ul style="list-style-type: none"> защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды 	 растительное масло, орехи, гречневая крупа	Повышенная склонность к разрушению красных кровяных клеток крови; анемия (малокровие); мышечная слабость
K	<ul style="list-style-type: none"> участвует в свертывании крови 	 капуста, томаты, печень	Ухудшение свертываемости крови; склонность к кровотечениям
H Биотин	<ul style="list-style-type: none"> важен при синтезе углеводов и жиров 	 печень, арахис, бобы	Бледность и шелушение кожи, вялость, сонливость, тошнота, потеря аппетита, выпадение волос, боли в мышцах
A Ретинол	<ul style="list-style-type: none"> обеспечивает остроту зрения поддерживает иммунную систему 	 сливочное масло, икра, морковь	Снижение остроты зрения, особенно, в сумерках; истончение, сухость, шелушение кожи; угревая сыпь, фурункулез; нарушение структуры и роста волос; сниженный иммунитет, склонность к бронхолегочным простудным заболеваниям; изменения роговицы глаз, в тяжелых случаях - слепота
Бета-каротин	<ul style="list-style-type: none"> поддерживает в активном состоянии иммунную систему 	 овощи и фрукты, огородная зелень	Сниженный иммунитет; склонность к простудным заболеваниям, нарушение образования витамина А
Fe Железо	<ul style="list-style-type: none"> входит в состав гемоглобина крови 	 говядина, хлеб грубого помола	Задержка умственного и физического развития детей Усталость, нарушение работы сердца. Бледность и сухость кожи, синюшность губ, повышенная склонность к простудным заболеваниям («часто болеющие дети»)
Ca Кальций	<ul style="list-style-type: none"> образует твердую основу костей и зубов 	 молочные продукты	Нарушение развития скелета и зубов, мышечная слабость
I Йод	<ul style="list-style-type: none"> необходим для нормальной работы щитовидной железы 	 морская капуста, морепродукты, рыба	Заболевания щитовидной железы, задержка умственного развития у детей

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕТЯМ В ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ



«ЗОЛОТОЙ ШАР» С КАЛЬЦИЕМ И МАГНИЕМ 300 г

Для восполнения дефицита кальция у детей и взрослых

Состав: кальций, магний, витамины (А, С, D, E, K, B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP, фолиевая и пантотеновая кислоты, биотин), бета-каротин, сахар, фруктоза, лимонная кислота, пектин



«ЗОЛОТОЙ ШАР» С ПЕКТИНОМ 300 г

Для повышения иммунитета и хорошего самочувствия детей и взрослых

Состав: витамины (А, С, D, E, K, B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP, фолиевая и пантотеновая кислоты, биотин), бета-каротин, пектин, сахар, лимонная кислота, мальтодекстрин



«ЗОЛОТОЙ ШАР» НА ФРУКТОЗЕ 225 г

Низкокалорийный, может использоваться для людей с избыточной массой тела и больных сахарным диабетом

Состав: витамины (А, С, D, E, K, B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP, фолиевая и пантотеновая кислоты, биотин), бета-каротин или свекольный сок, фруктоза, лимонная кислота

Валетек
ВАШ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

«ЗОЛОТОЙ ШАР» С ЖЕЛЕЗОМ 300 г

Для профилактики железодефицитной анемии у детей и взрослых

Состав: железо, витамины (А, С, D, E, K, B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP, фолиевая и пантотеновая кислоты, биотин), бета-каротин, сахар, пектин, лимонная кислота



КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ ДЛЯ РАЗМИНКИ 20 г порционные пакетики

Для детей школьного возраста при интенсивных физических и умственных нагрузках

Состав: витамины (А, С, D, E, K, B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP, фолиевая и пантотеновая кислоты, биотин), бета-каротин, пектин, сахар, лимонная кислота, мальтодекстрин



И Т К И
БЫСТРОРАСТВОРИМЫЕ

ЗОЛОТОЙ ШАР
ДЕТСКИЙ

КИСЕЛЕК
ДЕТСКИЙ

КИСЕЛЕК ДЕТСКИЙ «ЗОЛОТОЙ ШАР» 200 г (10 порционных пакетиков)

Заряд энергии на весь день для детей с 3-х лет

Состав: витамины (А, С, D, E, K, B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP, фолиевая и пантотеновая кислоты, биотин), бета-каротин или свекольный сок, сахар, крахмал, пектин, лимонная кислота



Продукция сертифицирована, не содержит консервантов, искусственных красителей и ГМО.

КИСЕЛЕК ДЕТСКИЙ С КАЛЬЦИЕМ 160 г (8 порционных пакетиков)

Для восполнения дефицита кальция в период интенсивного роста у детей с 3-х лет

Состав: кальций, витамины (А, С, D, E, K, B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP, фолиевая и пантотеновая кислоты, биотин), бета-каротин или свекольный сок, сахар, картофельный крахмал, лимонная кислота



Телефон / Факс:
(495) 660 28 97

По вопросам приобретения в розницу:
(499) 618 23 10 с 9.00 до 17.00

Служба доставки на дом:
(495) 737 93 93

Заказ по Интернету:
www.valetek.ru

