*памятка*

Таблица среднесуточной нормы физиологической потребности

организма в основных микро- и макроэлементах

*для детей 3 (первая цифра) и 7 лет (вторая цифра).*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название | Функция | Источник (продукты, содержащие элемент) | Суточная норма для детей 3-7 лет |
| Кальций | Формирование костей и зубов, системы свертывания крови, процессы мышечного сокращения и нервного возбуждения. Нормальная работа сердца. | Молоко, кефир, ряженка, йогурт, сыр, творог. | 800-1100 мг |
| Фосфор | Участвует в построении костной ткани, процессах хранения и передачи наследственной информации, превращения энергии пищевых веществ в энергию химических связей в организме. Поддерживает кислотно-основное равновесие в крови. | Рыба, мясо, сыр, творог, крупы, зернобобовые. | 800-1650 мг |
| Магний | Синтез белка, нуклеиновых кислот, регуляция энергетического и углеводно-фосфорного обмена. | Гречневая, овсяная крупа, пшено, зеленый горошек, морковь, свекла, салат, петрушка. | 800-1650 мг |
| Натрий и Калий | Создают условия для возникновения и проведения нервного импульса, мышечных сокращений и других физиологических процессов в клетке. | Поваренная соль - натрий. Мясо, рыба, крупа, картофель, изюм, какао, шоколад - калий. | Точно не установлена |
| Железо | Составная часть гемоглобина, перенос кислорода кровью. | Мясо, рыба, яйца, печень, почки, зернобобовые, пшено, гречка, толокно. Айва, инжир, кизил, персики, черника, шиповник, яблоки. | 10-12 мг |
| Медь | Необходима для нормального кроветворения и метаболизма белков соединительной ткани. | Говяжья печень, морепродукты, бобовые, гречневая и овсяная крупа, макароны. | 1 - 2 мг |
| Йод | Участвует в построении гормона щитовидной железы, обеспечивает физическое и психическое развитие, регулирует состояние центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и печени. | Морепродукты (морская рыба, морская капуста, морские водоросли), йодированная соль. | 0,06 - 0,10 мг |
| Цинк | Необходим для нормального роста, развития и полового созревания. Поддержание нормального иммунитета, чувства вкуса и обоняния, заживление ран, усвоение витамина А. | Мясо, ряба, яйца, сыр, гречневая и овсяная крупа. | 5-10 мг |

*памятка*

Таблица среднесуточной нормы физиологической потребности

организма в основных витаминах

*для детей 3 (первая цифра) и 7 лет (вторая цифра).*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название | Функция | Продукты, содержащие витамин | Суточная норма для детей 3-7 лет |
| В1 | Необходим для нормального функционирования нервной системы, сердечной и скелетных мышц, органов желудочно-кишечного тракта. Участвует в углеводном обмене. | Хлеб из муки грубого помола, крупы, зернобобовые (горох, фасоль, соя), печень и другие субпродукты, дрожжи, мясо (свинина, телятина). | 0,8 - 1,0 мг |
| В2 | Поддерживает нормальные свойства кожи, слизистых оболочек, нормальное зрение и кроветворение. | Молоко и молочные продукты (сыр, творог), яйца, мясо (говядина, телятина, птица, печень), крупы, хлеб. | 0,9 - 1,2 мг |
| В6 | Поддерживает нормальные свойства кожи, работу нервной системы, кроветворение. | Пшеничная мука, пшено, печень, мясо, рыба, картофель, морковь, капуста. | 0,9 - 1,3 мг |
| В12 | Поддерживает кроветворение и нормальную работу нервной системы. | Мясо, рыба, субпродукты, яичный желток, продукты моря, сыр. | 1 - 1,5 мкг |
| РР (ниацин) | Функционирование нервной, пищеварительной систем, поддержание нормальных свойств кожи. | Гречневая, рисовая крупа, мука грубого помола, бобовые, мясо, печень, почки, рыба, сушеные грибы. | 10-13 мг |
| Фолиевая кислота | Кроветворение, рост и развитие организма, синтез белка и нуклеиновых кислот, предотвращение ожирения печени. | Мука грубого помола, гречневая и овсяная крупа, пшено, фасоль, цветная капуста, зеленый лук, печень, творог, сыр. | 100-200 мкг |
| С | Регенерация и заживление тканей, поддержание устойчивости к инфекциям и действию ядов. Кроветворение, проницаемость кровеносных сосудов. | Плоды и овощи: шиповник, черная смородина, сладкий перец, укроп, петрушка, картофель, капуста, цветная капуста, рябина, яблоки, цитрусовые. | 45-60 мг |
| А (ретинол, ретиналь, ретиноевая кислота) | Необходим для нормального роста, развития клеток, тканей и органов, нормальной зрительной и половой функции, обеспечение нормальных свойств кожи. | Печень морских животных и рыб, печень, сливочное масло, сливки, сметана, сыр, творог, яйца, морковь, томаты, абрикосы, зеленый лук, салат, шпинат. | 450-500 мкг |
| D | Участвует в процессах обмена кальция и фосфора, ускоряет процесс всасывания кальция, увеличивает его концентрацию в крови, обеспечивает отложение в костях. | Сливочное масло, куриные яйца, печень, жир из печени рыб и морских животных. | 10-2,5 мкг |
| Е | Антиоксидант, поддерживает работу клеток и субклеточных структур. | Подсолнечное, кукурузное, соевое масло, крупы, яйца. | 5-10 мг |