

# Когда ребенку особенно необходим комплекс витаминов группы „В“

- в период интенсивного физического и умственного развития (особенно для нормального развития и функционирования нервной системы);
- при ограничении питания вследствие отсутствия аппетита, тошноты, рвоты, при сниженном содержании витаминов в молоке матери;
- при заболеваниях органов пищеварительного тракта (особенно печени и кишечника), при дисбактериозе;
- во время и после лечения антибиотиками;
- при хронических инфекционных заболеваниях;
- при различных заболеваниях кожи и слизистых оболочек.

## Источники витаминов растительного и животного происхождения

Витамин	Продукты растительного происхождения	Продукты животного происхождения
<b>A</b>	Морковь, цитрусовые 	Сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир 
<b>Бета-Каротин</b>	Морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы 	Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы 
<b>D</b>	Кукурузное, подсолнечное, оливковое масла, горох, облепиха 	Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы 
<b>E</b>	Зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокочанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна 	Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы 
<b>B1</b>	Сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук) 	Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы 
<b>B2</b>	Дрожжевой экстракт, проростки отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи 	Печень, яичный желток, сыр 
<b>PP</b>	Зеленые овощи, крупы из цельного зерна 	Мясо, печень, рыба, молоко, сыр 
<b>B5</b>	Дрожжи, бобовые, грибы, рис 	Печень, мясные субпродукты 
<b>B6</b>	Проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи 	Мясо, печень, рыба, молоко, яйца 
<b>B9</b>	Орехи, зеленые листовые овощи, бобы проростки пшеницы, бананы, апельсины 	Яйца, мясные субпродукты 
<b>B12</b>	Дрожжи, морские водоросли 	Печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба 