

# MIT KELL TUDNI A VITAMINOKRÓL?

A vitaminok olyan energiát nem adó tápanyagok, melyek nélkülözhetetlenek a szervezetünk normál működéséhez. Leginkább a sokszínű, változatos étrenddel juthatunk hozzájuk, de természetesen vitaminkészítmények vagy vitaminokkal dúsított élelmiszerek segítségével is pótolhatjuk őket.

## Milyen vitaminokat ismerünk?

### Vannak vízben és zsírban oldódó vitaminok.

A vízben oldódó vitaminok (pl.: C-, B-vitamin, folsav) verejtékezésel és vizelettel gyorsan távoznak a szervezetből, ezért gyakrabban kell pótolni őket, míg a zsírban oldódó vitaminokat a szervezet tárolni tudja, főleg a zsírszövetekben és a májban, ezért változatos és kiegyensúlyozott étkezés mellett nem feltétlenül szükséges a napi pótlásuk. A zsírban oldódó vitaminok közé tartozik az A-, D-, E-, K-vitamin.

## Néhány fontosabb vitamin forrása és szerepe

Név	Funkció	Forrás
C-vitamin	immunrendszer erősítése, vasfelszívódás elősegítése	citrusfélék, bogyós gyümölcsök, paprika, káposzta
Folsav	idegrendszer fejlődése, vérképzés elősegítése	zöld leveles zöldségek, hüvelyesek
A-vitamin	látás és növekedés segítése	tojás, tej és tejtermékek, sárgarépa
D-vitamin	csontok, fogak erősítése	máj, tojás, tej és tejtermékek
E-vitamin	antioxidáns hatás, sejthártyák épsége	diófélék, növényi olajok, búzacsíra
B1-, B2-vitamin	anyagcsere-folyamatok	gabonák, babfélék

## Miként fedezhetjük étrendünkkel a napi vitaminszükségletünket?

**A egyes, többek között zöldségekben és gyümölcsökben gazdag táplálkozás általában fedezi a vitaminszükségletet,** de az étrend összeállításánál nemcsak arra kell törekedni, hogy a táplálék nyersanyaga vitaminban gazdag legyen, hanem figyelemmel kell lenni arra is, hogy az ételek elkészítése során – főleg a hevítés hatására (pl. főzés, sütés) – a vízben oldódó vitaminok 10-50%-a is elveszhet.

Tehát **figyeljünk rá, hogy a gyümölcsöket és a zöldségeket rendszeresen fogyasszuk nyers vagy friss formában is!**

NESTLÉ az  
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

## FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek álljanak egymás mellé sorba és minden gyerek kap egy élelmiszer nevet. A foglalkozás vezető hangosan említi a korábban elhangzott vitaminok neveit. Minden esetben annak a gyermeknek kell előrelépnie a pedagógus felé, akinek az élelmiszerében megtalálható az adott vitamin. Pl. nevek: tojás, tej, máj, sárgarépa, mandula, tökmagolaj, dió, csicseriborsó, vörösbab, köles, zabpehely, kelkáposzta, feketeribizli, kivi, paprika

**C-vitamin:** paprika, kivi, feketeribizli, kelkáposzta; **B-vitamin:** zabpehely, köles, vörösbab, csicseriborsó, tojás; **E-vitamin:** dió, tökmagolaj, mandula; **A-vitamin:** sárgarépa, tojás, tej; **D-vitamin:** tojás, máj, tej

