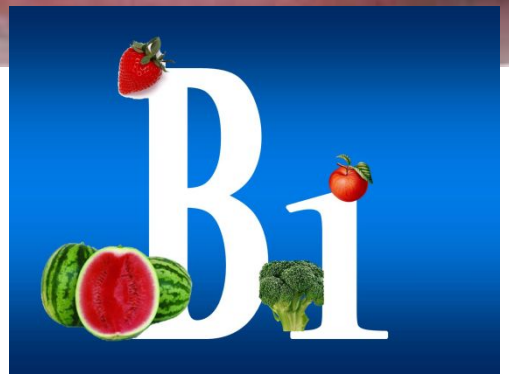
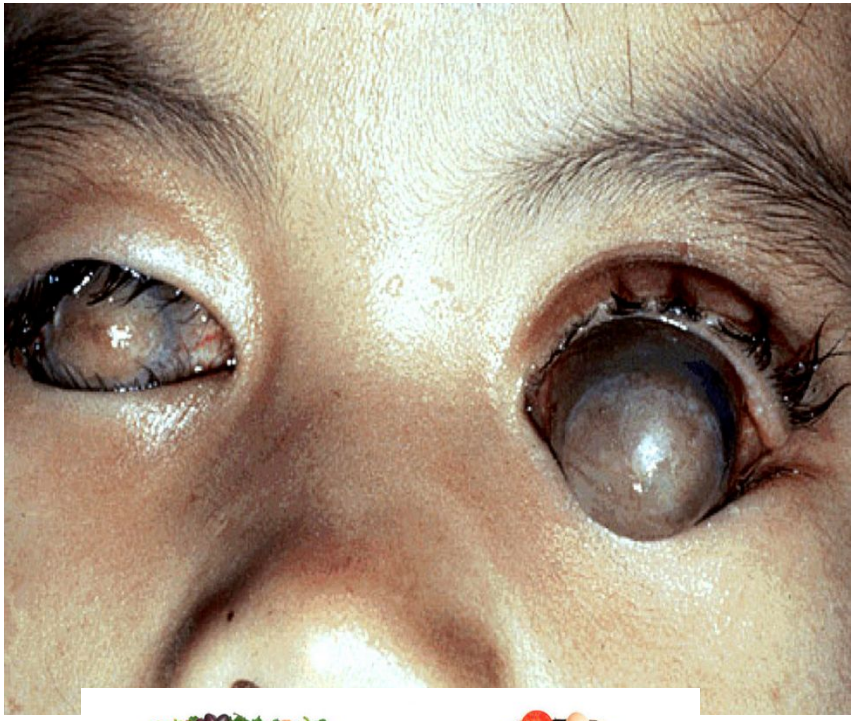
ГИПОВИТАМИНОЗЫ У ДЕТЕЙ

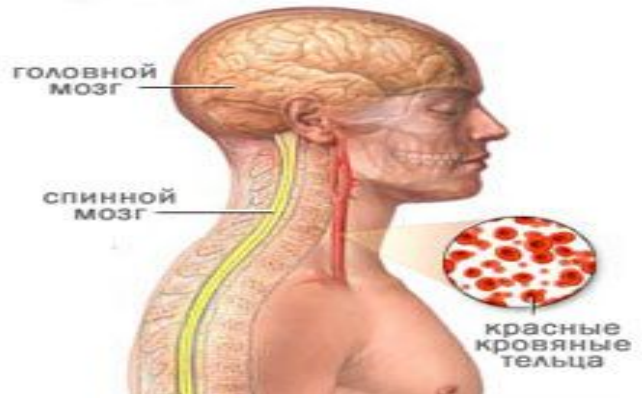
Гиповитаминоз-это патологическое состояние, возникающее в результате снижения содержания и /или недостаточности эффектов витамина в организме.

ГИПОВИТАМИНОЗЫ У ДЕТЕЙ

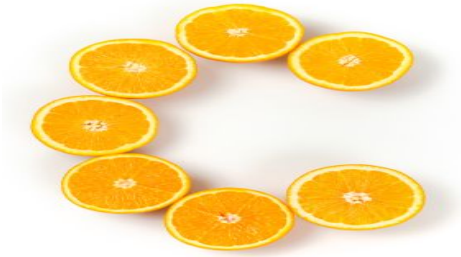


ГИПОВИТАМИНОЗЫ У ДЕТЕЙ





ГИПОВИТАМИНОЗЫ У ДЕТЕЙ



РОЛЬ ВИТАМИНОВ В ОБМЕНЕ

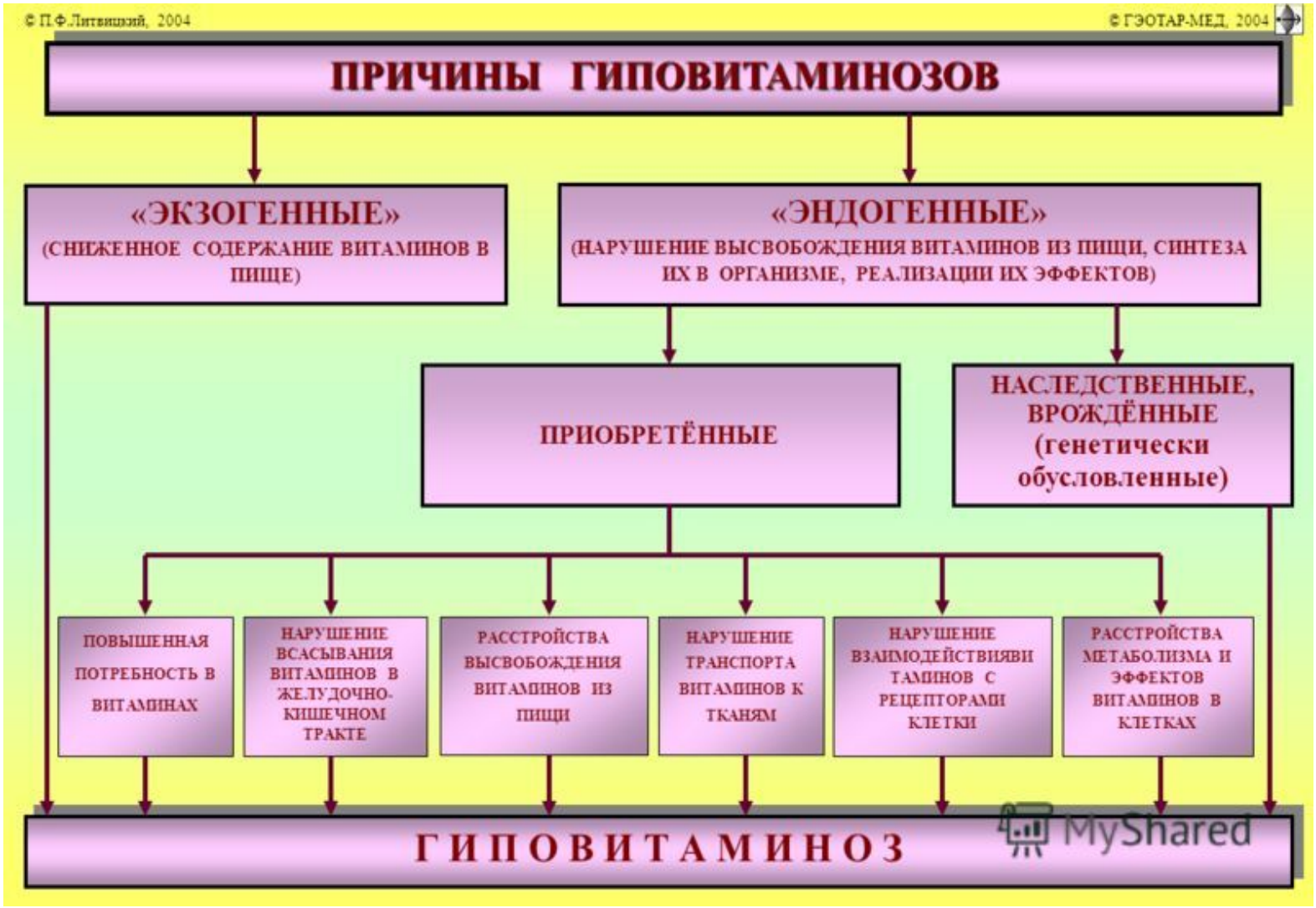
Роль витаминов в обмене веществ.

- **ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ЧТО....**
- **О**тсутствие какого-либо из витаминов в пище ведет к недостаточному образованию в организме определенных жизненно важных ферментов и, как следствие, к специфическому нарушению обмена веществ.

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНАХ У ДЕТЕЙ

Возраст	Вита-мин С, мг	Вита-мин А, мкг	Вита-, мин Е, Мг	Витамин D, мкг (МЕ)	Вита-мин B_1, мг	Вита-мин B_2, мг	Вита-мин B_6, мг	Вита-мин РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Витамин B_{12}, мкг
0–3 мес	30	400	3	10 (400)	0,3	0,4	0,4	5	40	0,3
4–6 мес	35	400	3	10 (400)	0,4	0,5	0,5	6	40	0,4
7–12 мес	40	400	4	10 (400)	0,5	0,6	0,6	7	60	0,5
1–3 года	45	450	5	10 (400)	0,8	0,9	0,9	10	100	1,0
4–6 лет	50	500	7	2,5	0,9	1,0	1,3	11	200	1,5
6 лет (школьники)	60	500	10	2,5	1,0	1,2	1,3	13	200	1,5
7–10 лет	60	700	10	2,5	1,2	1,4	1,6	15	200	2,0
11–13 лет мальчики	70	1100	12	2,5	1,4	1,7	1,8	18	200	3,0
11–13 лет девочки	70	800	10	2,5	1,3	1,5	1,6	17	200	3,0
14–17 лет мальчики	70	1000	15	2,5	1,5	1,8	2,0	20	200	3,0
14–17 лет девочки	70	800	12	2,5	1,3	1,5	1,6	17	200	3,0

ПРИЧИНЫ ГИПОВИТАМИНОЗОВ



Спасибо за внимание!