

ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!

A



РЕТИНОЛ

Обеспечивает остроту зрения. Поддерживает иммунную систему

D



КАЛЬЦИФЕРОЛ

Необходим для роста и правильного развития костей и зубов

B1



ТИАМИН

Обеспечивает энергией нервную и мышечную систему

B2



РИБОФЛАВИН

обеспечивает организм энергией и важен для восприятия глазом различных цветов

B5



ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА

Важна при расщеплении жиров и углеводов

B6



ПИРИДОКСИН

Важен для деятельности нервной системы, отвечает за состояние кожи, волос, ногтей

B9



ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Участвует в процессе кроветворения

B12



ЦИАНОКОБАЛАМИН

Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон

C



АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

Стимулирует защитные силы организма

Ca



КАЛЬЦИЙ

Образует твердую основу костей и зубов

KA



КАРОТИН

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

ДЛЯ ЧЕГО
НУЖНЫ
ВИТАМИНЫ?

E



ТОКОФЕРОЛ

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

Fe



ЖЕЛЕЗО

Входит в состав гемоглобина в крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей

I



ЙОД

Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития

H



БИОТИН

Важен при синтезе углеводов и жиров

K



КАЛИЙ

Участвует в свертывании крови

PP



НИАЦИН

Обеспечивает организм энергией

ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ВИТАМИНЫ
НУЖНЫ ДЕТЯМ, БЕЗ НИХ ОНИ
ЧАЩЕ БОЛЕЮТ, БЫСТРО УСТАЮТ
ХУЖЕ УЧАТСЯ!



Родители, научите детей мыть
руки правильно,
контролируйте процесс.

**Мытьё рук –
лучший способ
защитить себя
и окружающих
от передачи
инфекции!**



Федеральное бюджетное
учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического
образования населения»
Федеральной службы по
надзору в сфере защиты
прав потребителей и
благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Гигиена рук



Гигиена рук = обеззараживание рук:

- мытьё рук с мылом под проточной водой или
- обеззараживание рук антисептиком (в виде раствора, геля, салфеток)

Гигиена рук – эффективная защита от инфекций.
Грязные руки – фактор передачи большинства опасных микроорганизмов.

Гигиена рук поможет избежать распространения ОРВИ, гриппа, гепатита А, дизентерии, заболеваний, вызванных гельминтами, и других инфекций.



Когда мыть руки?

- после возвращения домой
- перед приготовлением, употреблением пищи
- после посещения туалета
- после сморкания, кашля или чихания
- после ухода за заболевшими
- перед любыми процедурами, когда необходимо прикоснуться к глазам, носу или рту
- после контакта с животными

Как мыть руки?

- смочить руки теплой водой
- нанести мыло
- потереть ладони между собой до образования пены
- распределить мыло по всей поверхности рук, включая области между пальцев, под ногтями (в течение 20 секунд)
- смыть водой
- вытереть руки насухо

Как обрабатывать руки антисептиком?

- нанести антисептик в виде раствора или геля на ладони,
 - распределить его по всей поверхности рук,
 - дождаться, когда руки высохнут
- или
- тщательно протереть руки готовой к применению салфеткой, пропитанной антисептиком

