

Консультация
для родителей:

"ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ"

МАДОУ
детский сад
№1
г. Нытва

2021 г.

Правила закаливания



**Начинать закаливание
обязательно полностью
здоровым**



**Закаливающие процедуры
проводить в хорошем
настроении**



**Обязательно соблюдать
режим всего дня**



**Закаливающие процедуры
проводить ежедневно**



**Закаливающие процедуры
проводить с учётом
сезонных явлений**



**Перечень противопоказаний,
для проведения закаливающих процедур**

- **Негативное отношение и страх ребенка.**
- **Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки.**
- **Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания.**
- **Карантин в детском саду или в семье.**
- **Высокая температура в вечерние часы.**
- **Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные правила закаливания:**
 - **Закаливание должно проводиться систематически, ежедневно.**
 - **Постепенно переходить от слабых раздражителей к более сильным раздражителям.**
 - **Учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.**
 - **Обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам.**



ЗАКАЛИВАНИЕ - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

Способы закаливания

Основные факторы закаливания - природные и доступные "Солнце. Воздух и Вода". Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом-педиатром.

«Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами.

«Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

«Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки.

Если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать:

"А ну, давай с тобой по лужам побегаем!"

И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"), а потом - опять в ванну. И так не менее трех раз. После процедуры укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.





МЫ ЗА ЗОЖ

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.



С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.



Закаливание

метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами.



Водные процедуры

Вода способна растворять в себе различные минеральные соли, усиливающие ее полезное влияние.



Воздушные ванны

Закалывают организм, улучшают обмен веществ, благотворно влияют на нервную систему, успокаивают психику.



Хожение босиком

Повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет.



Закаливание воздухом

Воздух – бесценный дар природы и средство закаливания.



Закаливание солнцем

Способствуют образованию витамина «Д»; образованию дополнительного тепла в организме

Здоровое питание



это такое питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и поддержание сил человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний

Пирамида здорового питания



Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию.



МЫ- за здоровое питание!

Ежедневный рацион должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.



Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ? СОЛНЦЕМ?

- ! Принимайте солнечные ванны в движении.
- ! Начинайте приём солнечных ванн с 5–10 минут, постепенно увеличивая каждую процедуру на 5–10 минут.
- ! Не допускайте пребывания на солнце детей до одного года.
- ! Гуляйте с малышом не под прямыми лучами солнца.
- ! Употребляйте достаточное количество жидкости.
- ! Заканчивайте солнечные ванны водными процедурами и обтиранием малыша насухо.
- ! Надевайте головной убор, наносите солнцезащитные средства каждые 3 часа.

Помните:

противопоказанием к принятию солнечных ванн является температура воздуха выше $+30\text{ }^{\circ}\text{C}$!

**СОЛНЦА – В МЕРУ!
БЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ,
СОЛНЕЧНЫМИ
ВАННАМИ
НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ!**



Старайтесь, чтобы ребенок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе.

Прохладная погода и дождь не должны быть препятствием для прогулок.

Помните, что день без прогулки - потерянный день! Следующим этапом комплексного закаливания детей летом считается закаливание водой.

Водные процедуры имеют перед воздушными и солнечными ваннами то преимущество, что их можно легко дозировать. При обливании водой, купании в открытых водоемах на тело человека оказывает влияние не только температура, но и давление воды, а при приеме солевых, хвойных ванн, купании в море, лечебных источников - еще и химический ее состав.

Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим, полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровенаполнению, а следовательно, и питанию.

Так как водные процедуры являются возбуждающим и тонизирующим средством, их следует проводить после утреннего или дневного сна.



Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ? ВОЗДУХОМ?

Проветривание проводите в присутствии детей (и во время их сна), снижая температуру воздуха на 1–2 $^{\circ}\text{C}$
с помощью форточки или фрамуги

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

НАЧИНАЙТЕ

при температуре воздуха $+18...+20\text{ }^{\circ}\text{C}$ в течение 20–30 минут. Учитывайте силу ветра. При повышенной влажности сократите продолжительность процедуры

в виде полного или частичного обнажения кожных покровов малыша в прохладное время в комнате, в жаркое - на свежем воздухе

ПРОВОДИТЕ

ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ

систематично световоздушные ванны при температуре воздуха $+22\text{ }^{\circ}\text{C}$ и выше

Прогулки

Постоянно подвергайте организм ребёнка благоприятному влиянию свежего воздуха во время прогулок, постепенно выработывая у малыша привычку к свежему воздуху и прогулкам



Памятка для родителей

«Закаливание в домашних условиях»

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.

Н.М.Амосов

Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство - время интенсивного развития ребенка: приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека.

Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется.

В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей.

Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет. Конечно, родители боятся начинать закаливать своих детей в домашних условиях.

В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой. На первых порах нужно постараться эту процедуру преобразовать в интересную игру.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребенка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.



Закаливание – первый шаг на пути к здоровью

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.



ЛЕТО - ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ГОДА! Можно играть на воздухе, закаляться, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды. Закаливание прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья важно вообще, а для дошкольников - тем более из-за функциональной незрелости их органов и систем.

ЗАКАЛИВАНИЕ - мощное оздоровительное средство, которое в 2 - 4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Закалять своего ребенка, значит не только дать возможность избежать в дальнейшем ему простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет. Наиглавнейшие помощники в этом деле естественные факторы окружающей среды - вода, воздух и солнечные лучи.

В связи с этим в летнее время выделяют следующие процедуры закаливания:

- водные процедуры;
- воздушные ванны;
- солнечные ванны.



Купание – прекрасное закаливающее средство



Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно

должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

- ✓ Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды;
- ✓ В воде дети должны находиться в движении;
- ✓ При появлении озноба немедленно выйти из воды;
- ✓ Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.



О путешествиях с детьми

Ехать или не ехать с ребёнком на юг? - вопрос встаёт перед родителями довольно часто. Что можно посоветовать по этому поводу? Если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Поэтому самое лучшее - вывезти его на дачу. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь. Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.



ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА.

К нетрадиционным методам закаливания относится полоскание горла прохладной водой. Как правило, его используют для профилактики заболеваний горла и верхних дыхательных путей. Полоскание горла можно проводить с 2, 5—3 лет, предварительно необходимо получить разрешение врача. Начинают полоскать горло водой температурой +40°С, затем постепенно, каждые 2—3 дня ее снижают на 1°С и доводят до +18—20°С. Для большей эффективности закаливания горла лучше использовать настои лекарственных трав: ромашки, календулы, тысячелистника, шалфея. Можно полоскать горло минеральной водой, соевым раствором (0, 5 чл. поваренной соли и 0, 5 чл. питьевой соды на стакан воды) .

ЗАКАЛИВАНИЕ РУК.

Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка!

В летний период с целью закаливания можно использовать душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ – эффективное средство оздоровления и стимули-



Босохождение

Процедура "Босохождение" является действенным методом закаливания, который к тому же является хорошим средством укрепления связок стопы, формирования её свода - профилактики плоскостопия. Ходение босыми ногами по холодному полу, земле, всевозможным неровностям: ребристым дорожкам, массажным коврикам и т.д., возбуждает нервную систему. А хождение босиком по мягкой траве, мягким коврам успокаивает её. Чередует хождение босыми ногами по разным поверхностям, например по ребристой доске и мягкому коврику, создаёт "эффект контрастного душа" для стоп.

Закаливающая процедура "Босохождение" применяется детям с 1,5 лет и старше, хорошо переносится, очень физиологична. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключения составляют дети с острыми заболеваниями.

Методика проведения:

- Расстелить на полу массажные коврики или положить ребристую доску на пути детей к кровати.
- Дети готовятся ко сну: переодеваются.
- Проходят босыми ногами сначала по массажным коврикам (ребристой доске), а потом по мягкому коврику к своим кроватям.
- После тихого часа процедуру можно повторить.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Зашагали ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!
Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!
Топают ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Это наши ножки, топ, топ, топ!



Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

"Поиграем с носиком"

1. Организационный момент

"Найди и покажи носик"

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

"Помоги носику собраться на прогулку"

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

"Носик гуляет"

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

"Носик балуется"

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

"Носик нюхает приятный запах"

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

"Носик поёт песенку"

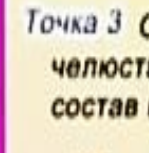
На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: "Ба-бо-бу".

Топография точек акупунктуры, используемых для профилактики простудных заболеваний и укрепления иммунитета:

Точка 1 Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровотока.



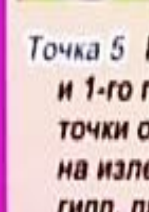
Точка 2 Массаж этой точки регулирует иммунные функции организма, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Если вилочковая железа увеличена, то массировать её нельзя.



Точка 3 Область коренных клычков нижней челюсти. Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани.



Точка 4 Шейный узел надо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регуляторами деятельности сосудов головы, шеи, туловища. Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата.



Точка 5 Расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Массаж этой точки оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней, как гипертония, простуда.



Точка 6 Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Памятка родителям

«Лето и безопасность наших детей»

1. Осторожно: Болезнетворные микробы!

1.1. Летнее тепло не только согревает, но и, к сожалению, содействует размножению болезнетворных бактерий, которые чаще всего попадают в организм с недоброкачественной пищей. Пищевые продукты и элементарное несоблюдение правил гигиены могут вызвать кишечные инфекционные заболевания.

1.2. Не забывайте обязательно мыть овощи и фрукты перед употреблением.

1.3. Правило: «Мыть руки перед едой! летом, как никогда, актуальное!» Перед тем как перекусить в открытом кафе на улице, обратите внимание, есть ли там умывальник.



Правила поведения на воде



Купаться можно только в местах разрешенных и в присутствии взрослых



В солнечную погоду всегда надевайте головной убор



Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться бревна, камни, коряги, стекла



Не балуйтесь в воде, не деритесь и не мешайте плавать другим



Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно



Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах



Не используйте для плавания самодельные

Солнце хорошо, но в меру

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред.

Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом.

Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Но находиться на солнце следует не более 2 часов. Лучшее время для этого – утро, до 10 или 11 часов. Но это во многом зависит от климата того места, где вы находитесь. Конечно, малышам лучше вывозить на лето в южные широты, если вы постоянно проживаете на севере.

– Конечно, летом никак нельзя обойтись без водных процедур, купания в естественных водоёмах, которые дети просто обожают. Но их можно проводить только с трёхлетнего возраста и начинать их можно только после предварительного закаливания. Если малыш ослаблен, подвержен простудным заболеваниям, для начала его можно только обтирать влажным, прохладным полотенцем. Затем хорошенько разотрите его кожу сухой мягкой тканью.

Если малыш возрастом постарше, и со здоровьем у него все в порядке, можно позволять ему купаться сразу, но после 10–15 минут солнечной ванны. Температура воды для первого купания должны быть не ниже 23 градуса. Температура воздуха – 25 градусов. Погода солнечная и безветренная. Сама процедура составляет не больше 7–10 минут. Время купания увеличивайте постепенно, каждый день.

Не позволяйте ребенку просто сидеть в воде. Поиграйте с ним, попрыгайте. После купания хорошо вытрите его кожу, переоденьте в сухие трусики и уведите в тень.

Рекомендации по закаливанию



– Не позволяйте детям купаться на голодный желудок, либо раньше, чем через 1,5 часа после еды. Малыши до года, могут принимать воздушные ванны примерно через 30–40 минут после приема пищи. Дети постарше через 1–1,5 ч.

Рекомендации родителям по укреплению здоровья



Дефицит витаминов у детей

Понятие о том, что дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей, занимает прочное место в современной педиатрии. Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода. В соответствии с современными представлениями, витамины - это низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека, которые не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме, а поступают с пищей. Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов с пищей или нарушение их усвоения на уровне желудочно-кишечного тракта приводит к возникновению витаминной недостаточности различной степени.





Когда ребенку особенно необходим комплекс витаминов группы „В“

- в период интенсивного физического и умственного развития (особенно для нормально развитых и функционально активной нервной системы);
- при ограничении питания вследствие отсутствия аппетита, тошноты, рвоты, при снижении содержания 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 А | Предпочтительны растительные источники (каротин) морковь, тыква, абрикосы | Предпочтительны животные источники (ретинол) сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир |
| Витамин В1 | Морковь, пшеница, пшено, гречиха, ячмень, овес, пшеничные отруби, горошек, кукуруза, рисовая, гречневая, овсяная | Молоко, яйца, дрожжи, сыр, говяжья печень и другие органы животных |
| Витамин В2 | Крупяные изделия, пшеница, и особенно овсяная крупа, злаковые | Печень животных, желток, сыр |
| Витамин В3 | Злаковые изделия (особенно овсяные), овощи, фрукты, ягоды, грибы, орехи, дрожжи, пшеничные отруби, дрожжи (фрукты) | Молоко, яйца, рыба, мясо, сыр |
| Витамин В5 | Дрожжевой экстракт, дрожжи, овсяные отруби, пшеничные отруби, дрожжи (фрукты) | Печень животных, желток, сыр |
| Витамин В6 | Злаковые изделия (особенно овсяные), овощи, фрукты, ягоды, орехи, пшеничные отруби, дрожжи (фрукты) | Молоко, яйца, рыба, мясо, сыр |
| Витамин В12 | Печень, в основном животного происхождения. Рыбий жир, дрожжи, пшеничные отруби, овсяные отруби | Молоко, яйца, рыба, мясо, сыр |
| Витамин В12 | Дрожжи, печень животных | Молоко, яйца, рыба, мясо, сыр, молоко, творог, сливки, сметана, кефир, йогурт |

