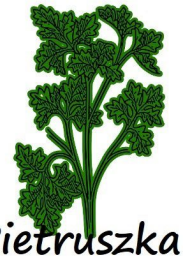
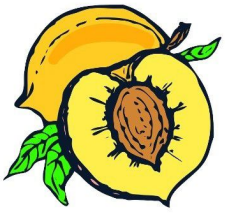
Źródła witaminy A

Marchewka

Ryba

Masło


Pietruszka


Brzoskwinia

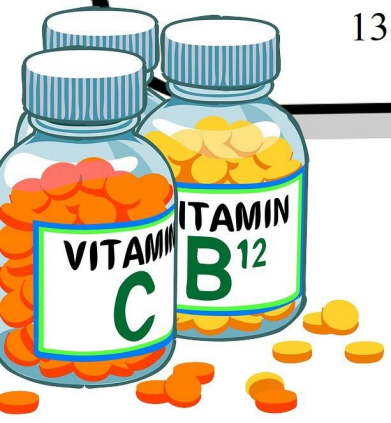
Mleko

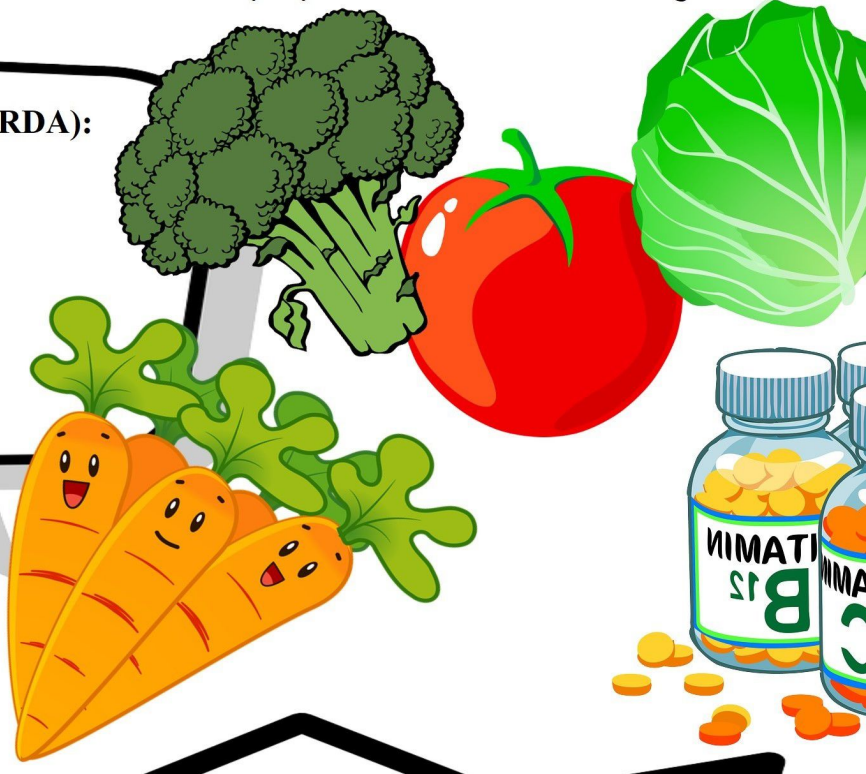
Żółta papryka

Dynia

Zapotrzebowanie dzieci na witaminę A (RDA):

1-3 lata – 400 mikrogramów
4-6 lat – 450
7-9 lat – 500
10-12 lat – 600
13-18 lat – 900





Pamiętaj: Witamina A należy do witamin rozpuszczalnych w tłuszczach! Witamina A pełni wiele ważnych funkcji fizjologicznych. Wspomaga proces gojenia się ran, pełni ważną rolę przy produkcji czerwonych krwinek, także wpływa pozytywnie na naszą odporność. Witamina A odpowiada za wygląd naszej skóry, włosów i paznokci, jest kluczowa dla procesów widzenia. Ważne jest dostarczanie witaminy A z pożywienia każdego dnia!

oprac: mgr inż. Marta Kusz

WZD
Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego Wrocławia
Wrocław miasto spotkań
projekt finansowyny przez Miasto Wrocław
Wrocławskie Centrum Zdrowia
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
UCZEŃ w FORMIE