***Vaikams – kaulų deformacija;***

***Suaugusiems – kaulų minkštėjimas ir retėjimas;***

***Raumenų ir nervų sistemos sutrikimai.***

**Sardinės**

**Lašišos**

**Skumbrės**

**Tunai**

**Silkės**

**Žuvų taukai**

**ASKORBO RŪGŠTIS**

**KALCIFEROLIS**

***Silpnumas, apetito stoka;***

***Silpnas imunitetas;***

***Sunkesnis žaizdų gijimas.***

**Briuselio kopūstai**

**Raudonosios paprikos**

**Juodieji serbentai**

**Citrinos**

**Braškės**

***Regėjimo sutrikimai;***

***Augimo sulėtėjimas;***

***Sausa, žvynuota oda;***

***Sausi, lūžinėjantys plaukai ir nagai.***

**Žuvų taukai**

**TRŪKUMAS**

**RETINOLIS**

**Sviestas**

**Kiaušiniai**

**Morkos**

**Petražolės**

**Kepenys**

**VITAMINŲ TRŪKUMAS – LIGŲ PRIEŽASTIS**

**TOKOFEROLIS**

***Raumenų atrofija;***

***Sausa oda ir raukšlių atsiradimas;***

***Nepakankamas susikoncentravimas (nesusikaupimas)***

***Jautrumas, nervingumas.***



Parengė visuomenės sveikatos  
specialistė Simona Gelžinienė pagal knygos leidinį ,,Didakta“ Mob.  
+37062741643, el. paštas: simona.gelziniene@sveikatos-buras.lt

***Nervų sistemos veiklos sutrikimai;***

***Sutrikusi skysčių apykaita;***

***Audiniuose, tinimai;***

***Beriberi liga;***

***Nuovargis.***

**Pistacijos**

**Žirniai**

**Kviečių daigai**

**Mielės**

**Saulėgrąžų sėklos**

**TITAMINAS**

**Pipirinės**

**Briuselio kopūstai**

**Salotos**

**Brokoliai**

**Špinatai**

***Mažakraujystė;***

***Sutrikęs kraujo krešėjimas.***

**FILOCHINONAS**

**Žemės riešutai**

**Sojų ir saulėgrąžų aliejus**

**Kviečių daigai**

**Graikiniai riešutai**

**Migdolai**