



## Um senhor complexo de vitaminas!

*Seus pequenos precisam aprender sobre elas. E não é aula de química!*

B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 e B12... Ufa! É tanta vitamina que a gente até se confunde! Elas fazem parte do complexo B, conjunto de nutrientes fundamental para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes.

As vitaminas agem no corpo como um exército do bem, ajudando na nutrição, na digestão de alimentos e até na produção de células sanguíneas e anticorpos. Quer mais benefícios? A Vitamina B1 (tiamina), por exemplo, exerce papel essencial na síntese dos carboidratos, gorduras e proteínas, e na ativação do sistema nervoso. Já a Vitamina B2 (riboflavina) é importante para a formação das células vermelhas do sangue.

Essenciais para o bom funcionamento do organismo, a recomendação é consumir doses diárias desses nutrientes. Quer saber quais são os principais alimentos considerados fontes das vitaminas do complexo B? Então, anote aí:

- Leite e derivados, que você encontra em doses generosas nos produtos da linha Friminho.
- Cereais integrais.
- Folhas verdes.
- Carnes e vísceras (fígado, coração e rins).

Agora é só complementar as refeições e contribuir para a saúde e nutrição de toda a família!