

## Где на этикетке приводится содержание фолиевой кислоты?

1. Найдите этикетку с информацией о пищевой ценности на коробке с сухими завтраками или упаковке с витаминами.
2. Найдите слова "Folic Acid" (фолиевая кислота) или "Folate" (фолаты) в левой колонке.
3. Найдите число «100%» в правой колонке. Важно, чтобы было указано «100%» дневной нормы «фолиевой кислоты» или «фолатов».



Supplement Facts		
Serving Size: One tablet		
Amount Per Serving		% Daily Value
Vitamin A	5000 IU	100
Vitamin C	60 mg	100
Vitamin D	400 IU	100
Vitamin E	30 IU	100
Vitamin K	25 mcg	31
Thiamin (B1)	1.5 mg	100
Riboflavin (B2)	1.7 mg	100
Niacin	20 mg	100
Vitamin B6	2 mg	100
<b>Folic Acid</b>	<b>400 mcg</b>	<b>100</b>
Vitamin B12	6 mcg	100

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (55 g)			
Servings Per Container About 12			
Amount Per Serving	(Name of cereal)	with 1/2 cup skim milk	
Calories	170	210	
Calories from Fat	10	10	
% Daily Value**			
Total Fat	1 g*	1%	2%
Saturated Fat	0g	0%	0%
Polyunsaturated Fat	0g		
Monounsaturated Fat	0g		
Cholesterol	0mg	0%	1%
Sodium	240 mg	10%	13%
Potassium	360mg	10%	16%
Total Carbohydrate	41g	14%	16%
Dietary Fiber	5g	20%	20%
Sugars	20g		
Other Carbohydrate	16g		
Protein 4g			
Vitamin A		10%	15%
Vitamin C		0%	0%
Calcium		100%	110%
Iron		100%	100%
Vitamin D		10%	25%
Vitamin E		100%	100%
Thiamin		100%	100%
Riboflavin		100%	110%
Niacin		100%	100%
Vitamin B6		100%	100%
<b>Folic Acid</b>		<b>100%</b>	<b>100%</b>
Vitamin B12		100%	110%
Pantothenic Acid		100%	100%
Phosphorus		10%	25%
Magnesium		10%	10%
Zinc		100%	100%
Copper		8%	8%

# Фолиевая кислота

## Она нужна каждому



Для получения дополнительной информации звоните по телефону

1-888-MODIMES



# Фолиевая кислота полезна каждому

## Зачем нужна фолиевая кислота?

Фолиевая кислота способствует нормальному развитию головного мозга и позвоночника ребенка. Это происходит в первые недели беременности. Вот почему вам в организме необходима фолиевая кислота до того, как вы забеременеете. Исследования показали, что фолиевая кислота также может снижать риск сердечных заболеваний, рака шейки матки и толстой кишки.

## Нужна ли фолиевая кислота вашей семье?

Да. Фолиевая кислота нужна всем каждый день. Это поможет сохранить здоровье.

## Сколько фолиевой кислоты вам нужно?

Женщинам и мужчинам в возрасте от 14 лет необходимо 400 мкг фолиевой кислоты в сутки, а беременным женщинам ежедневно требуется 600 мкг в течение всего срока беременности.

## Где содержится фолиевая кислота?

Большинство из нас получает фолиевую кислоту из повседневного рациона, но не все получают ее в достаточном количестве. Компания March of Dimes рекомендует женщинам и мужчинам каждый день принимать поливитамины в виде таблеток, в которых содержится фолиевая кислота, в дополнение к рациону, состоящему из здоровой пищи.

## Источники фолиевой кислоты

- Поливитамины с содержанием фолиевой кислоты
- Сухие завтраки, на коробке с которыми указано “fortified” (обогащенные питательными веществами)
- Апельсиновый сок
- Бобы, чечевица и коровий горох
- Темно-зеленые листовые овощи, например шпинат
- Брокколи, спаржа, зеленый горошек и бамия
- Макароны, изделия, плоские маисовые лепешки и хлебобулочные изделия, на этикетке которых указано “enriched” или “fortified” (обогащенные питательными веществами)
- Рис и овсяная крупа
- Соевые бобы и тофу
- Папайя
- Авокадо
- Арахисовое масло

