

# 兒童營養素™一覽

不論您是在茂密的亞馬遜雨林中穿梭的猴子、是在浩瀚湛藍的海洋竄游的海豚、或是在我們稱之為家的水泥叢林中成長的男孩子，我們都同樣需要適當的營養。那麼，讓我們釋放內在的能量和天性所需要的必要維生素和礦物質是什麼呢？

需要的營養素	作用	來源
維生素A	眼部保健	胡蘿蔔或炸甘藷條
維生素B6	代謝蛋白質	蘋果加花生醬
維生素B12	對腦部和神經有益	瘦肉或魚
維生素C	加強免疫力	橙汁
鈣	強固骨骼與牙齒	青花菜加乳酪醬
膽鹼	腦部功能保健	蛋
維生素D	強固骨骼	陽光
維生素E	保護心臟與細胞	橄欖
葉酸	有益紅血球健康	鮮檸檬水
碘	增強體力	魚和炸薯片
鐵	增進注意力和體力	烤牛肉
鎂	加強肌肉增生	杏仁
菸鹼酸	維護肌膚和消化系統	鮭魚和脆片餅乾
核黃素	將食物轉化成能量	酸奶
硒	支援抗氧化酵素	肉醬麵
硫胺素	將食物轉化成能量	全穀物麥片
鋅	增強免疫系統和健康的成長	雞柳條



**USANA**

獨立特許專營商 USANA Canada Co., 80 Innovation Drive, Woodbridge, ON L4H 0T2



有關兒童營養素的詳細信息，請參閱 [www.USANA.com](http://www.USANA.com)