

## Vitamine : **A** (aussi appelée rétinol ou bêta-carotène)

La vitamine A est une vitamine liposoluble (qui se dissout dans la graisse) qui aide les yeux à voir la nuit et à distinguer les couleurs. Elle contribue aussi au maintien du système immunitaire et à la santé de la peau.

Aliments qui contiennent de la vitamine A :

- Lait
- Œufs
- Foie
- Céréales et pains enrichis
- Légumes orange foncé ou vert foncé comme les carottes, les patates douces, la citrouille et le chou feuille
- Fruits orange comme le cantaloup, les abricots, les pêches, les papayes et les mangues

**C'EST UN FAIT!** Le bêta-carotène est la forme de vitamine A qu'on trouve dans les fruits et les légumes. En règle générale, les légumes et les fruits de couleur orange ou jaune vif sont riches en bêta-carotène. Il n'y a aucun danger à manger trop de ces fruits et légumes, mais si tu en manges beaucoup, regarde-toi dans le miroir... ta peau pourrait devenir orange!

*Adapté du site [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)*

## Vitamine : **C** (aussi appelée **acide ascorbique**)

La vitamine C est une vitamine hydrosoluble (qui se dissout dans l'eau) nécessaire à la formation du collagène, un tissu qui contribue à tenir les cellules ensemble. Elle est essentielle à la santé des os, des dents, des gencives et des vaisseaux sanguins. Elle aide le corps à absorber le fer et le calcium, travaille avec d'autres vitamines et minéraux à la guérison des blessures et contribue au fonctionnement du cerveau. La vitamine C aide aussi le corps à se protéger contre les effets nocifs de la pollution ou des toxines présentes dans l'environnement.

Aliments qui contiennent de la vitamine C :

- Fruits et légumes comme les baies rouges, les kiwis, les poivrons rouges et verts, les tomates, le brocoli, les épinards et les oranges

**C'EST UN FAIT!** Les humains et les cochons d'Inde ont en commun un trait important : nous sommes deux des rares animaux dont le corps ne peut pas produire sa propre vitamine C. Parce que la vitamine C est hydrosoluble, tu dois utiliser le moins d'eau possible pour faire cuire tes épinards ou ton brocoli. Tu pourrais aussi conserver l'eau de cuisson et l'ajouter à une soupe maison. En versant l'eau de cuisson dans l'évier, tu gaspilles beaucoup de vitamine C.

*Adapté du site [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)*

## Vitamine : E

La vitamine E est une vitamine liposoluble (qui se dissout dans la graisse) qui protège les cellules des effets nocifs de la pollution et des toxines présentes dans l'environnement. La vitamine E aide aussi les nerfs à s'envoyer des signaux ou à communiquer. Elle est importante pour la santé des globules rouges, au point où un manque de vitamine E peut causer l'anémie. Il est toutefois facile d'obtenir suffisamment de vitamine E à partir des aliments, alors on n'a pas à s'inquiéter d'en manquer.

Aliments qui contiennent de la vitamine E :

- Huiles végétales
- Noix et graines
- Légumes feuillus
- Pains et céréales à grains entiers

C'EST UN FAIT! On ajoute parfois de la vitamine E à l'huile pour l'empêcher de rancir dans l'armoire.

*Adapté du site [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)*

## Vitamine : D

La vitamine D est une vitamine liposoluble (qui se dissout dans la graisse) qui, avec le calcium, contribue à renforcer les os. En fait, elle aide le corps à absorber le calcium. La vitamine D est aussi appelée la « vitamine du soleil » parce qu'au printemps et en été, lorsque le soleil atteint la peau, le corps produit sa propre vitamine D! En hiver, quand le soleil n'est pas suffisamment fort, on peut obtenir de la vitamine D à partir de certains aliments.

Aliments qui contiennent de la vitamine D :

- Jaunes d'oeuf
- Huiles de poisson et poisson gras
- Lait ou boissons de soja enrichis
- Yogourts enrichis de vitamine D
- Margarines enrichis de vitamine D

*Adapté du site [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)*

## Vitamine : **B12** (aussi appelée cobalamine)

La vitamine B12 est une vitamine hydrosoluble (qui se dissout dans l'eau) qui contribue à la formation des globules rouges et au fonctionnement des cellules nerveuses. Elle contribue aussi à la production de l'ADN, le matériel génétique des cellules. Bien qu'hydrosoluble, elle est emmagasinée en petite quantité dans le foie.

Aliments qui contiennent de la vitamine B12 :

- Poisson et fruits de mer
- Viande rouge
- Volaille
- Lait et fromage
- Oeufs
- Céréales enrichies

**C'EST UN FAIT!** Dans les aliments, la vitamine B12 est emmagasinée avec les protéines. Voilà pourquoi les meilleures sources de vitamine B12 sont aussi de bonnes sources de protéines.

*Adapté du site [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)*

## Vitamine : **B6** (aussi appelée pyridoxine)

La vitamine B6 est une vitamine hydrosoluble (qui se dissout dans l'eau) qui aide le corps à utiliser l'énergie entreposée dans les aliments consommés. Elle est aussi importante pour le fonctionnement normal du cerveau et des nerfs, car elle contribue à la création des signaux chimiques transmis entre les nerfs. La vitamine B6 aide aussi le corps à décomposer les protéines et à produire des globules rouges.

Aliments qui contiennent de la vitamine B6 :

- Pommes de terre
- Bananes
- Légumineuses (fèves, haricots secs, pois secs et lentilles)
- Noix et graines
- Poisson et fruits de mer, volaille et viande
- Oeufs
- Céréales enrichies

*Adapté du site [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)*

## **Vitamine : Niacine (aussi appelée vitamine B3)**

La niacine est une vitamine hydrosoluble (qui se dissout dans l'eau) qui aide le corps à transformer les aliments en énergie. Elle aide à garder la peau en santé et contribue au bon fonctionnement des nerfs. La niacine est très bonne pour le cœur parce qu'elle empêche le corps de fabriquer, dans le sang, des mauvais gras qui nuisent au cœur.

Aliments qui contiennent de la niacine :

- Viandes
- Volaille
- Poisson et fruits de mer
- Céréales chaudes et froides enrichies
- Arachides

*Adapté du site [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)*

## Vitamine : **K**

La vitamine K est une vitamine liposoluble (qui se dissout dans la graisse) nécessaire à la coagulation du sang. Si elle n'existait pas, même une toute petite coupure n'arrêterait jamais de saigner. La vitamine K aide aussi les os à absorber le calcium.

Aliments qui contiennent de la vitamine K :

- Légumes feuillus comme les épinards, le chou vert et le brocoli
- Fruits comme les avocats, les kiwis et les raisins

**C'EST UN FAIT!** La majeure partie de la vitamine K présente dans ton corps est fabriquée par les bactéries qui vivent dans ton colon (gros intestin).

*Adapté du site [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)*