

ВИТАМИННАЯ АЗБУКА

Витамины – ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем осуществляются должным образом только при участии витаминов.

Витамины необходимы для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития ребенка.

Дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей.

Особенно актуальным это становится весной после осенне-зимнего периода.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. В отличие от белков, жиров и углеводов витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов приводит к возникновению витаминной недостаточности.

Самый дефицитный витамин весной в организме как взрослого человека, так и ребенка – это витамин С (аскорбиновая кислота).

Витамин С – сильный антиоксидант, который отвечает за иммунитет.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

Витамин	Где живет	Чему полезен
Витамин «А»	В рыбе, печени, абрикосах	Коже, зрению
Витамин «В1»	В рисе, овощах, птице	Нервной системе, памяти, пищеварению
Витамин «В2»	В молоке, яйцах, брокколи	Волосам, ногтям, нервной системе
Витамин «РР»	В хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
Витамин «В6»	В яичном желтке, фасоли	Нервной системе, печени
Витамин «В12»	В мясе, сыре, морепродуктах	Росту, нервной системе
Витамин «Д»	В печени, рыбе, икре, яйцах	Костям, зубам
Витамин «Е»	В орехах, растительном масле	Половым и эндокринным железам
Витамин «К»	В шпинате, кабачках, капусте	Свертываемости крови
Пантотеновая кислота	В фасоли, цветной капусте, мясе	Двигательной функции кишечника
Фолиевая кислота	В шпинате, зеленом горошке	Росту и кроветворению

Биотин	В помидорах, соевых бобах	Коже, волосам, ногтям
Витамин «С»	В шиповнике, облепихе, киви, квашеной капусте, крыжовнике, капусте, помидорах, картофеле, винограде, соке из ростков пшеницы, в цитрусовых (если у ребенка нет аллергии)	Иммунной системе, заживлению ран

Здоровый и веселый ребенок – это всегда счастье для родителей.

Не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжать детей витамином «Д» от солнышка!