



Витамины детям как известно очень нужны и в зимне-весенний период. Но, к сожалению, в это время овощей и фруктов становится меньше, нет свежей зелени и ягод, а в сохранившихся овощах и плодах значительно меньше витаминов. Например, картофель содержит очень мало витамина С. Уже к декабрю его содержание снижается наполовину и составляет не более 10 мг. в 100 г. Кроме того, витамин С теряется в процессе варки. Важным источником витамина С в зимнее время является капуста. Хорошего качества свежая белокочанная капуста содержит столько же витаминов, сколько апельсины и лимоны. В отличие от картофеля, она сохраняет витамины в течении 7-8 месяцев. В зимне-весенний период детям дают салат из свежей или квашеной капусты. Правильно заквашенная капуста с рассолом сохраняет 70-80% исходного количества витамина С.



С самой ранней весны, как только появится зеленый лук, детям дают его постоянно в любой прием пищи. Зимой можно его выращивать дома на подоконниках. Зеленый лук содержит 30-40 мг. витамина С, 2 мг. каротина, 1 мг. витамина Е, 0,1 мг. витамина В1, 18 мкг. фолиевой кислоты. Он очень богат солями калия, железа и превосходит все овощи и фрукты по содержанию кальция (100 мг.). Лук — важный компонент многих салатов.

Богатые витамином С шиповник и черная смородина. Их необходимо заготавливать для зимы. Черная смородина, перетертая с сахаром, содержит примерно 80-100 мг. этого витамина. Две чайные ложки обеспечат 80% дневной потребности в витамине С ребенка 3-6 лет. Этого количества смородины достаточно для приготовления стакана вкусного напитка, который лучше дать в два приема к основному питанию.

Отвары из шиповника в зимне-весенний период должны обязательно включаться в рацион детского питания. Шиповник содержит много биофлавоноидов (витамин Р), что в сочетании с витамином С представляет активный биологический комплекс. По содержанию витамина В2 он превосходит все овощи и плоды в 10-15 раз (!). Плоды шиповника очень богаты железом: в 100 г. спелых плодов шиповника содержится 11,5 мг. железа, в сухих — 28 мг. стакан отвара шиповника восполняет витаминный состав

рациона и обогащает его железом. Ценный источник витамина С — цитрусовые: апельсины — 60 мг, грейпфруты — 45 мг, лимоны — 40 и мандарины — 38 мг. Витамин С в них, как и в капусте, хорошо сохраняется до весны. Во всех этих продуктах содержится и витамин Р (рутин), который повышает усвояемость витамина С.

Соки, безусловно, очень полезны для детей. Они содержат органические кислоты, биологический ценный комплекс сахаров (глюкозы, фруктозы, сахарозы), минеральных солей и микроэлементов. Однако они не могут быть основным источником витамина С. Так, в 100 мл. яблочного и виноградного сока витамина С всего 2 мг, сливового — 4 мг, айвового, вишневого — по 7,4 мг. Немного больше витамина С в томатном соке — 10 мг., но к весне содержание его также снижается. Соки давать детям нужно, но одновременно следует позаботиться и о других источниках витамина С.

Витамин	Действие	Симптомы нехватки	Признаки избытка	Источники ценных веществ
А	Влияет на развитие костной системы, рост. Повышает сопротивляемость инфекциям дыхательных путей	Сухость кожи, замедленный рост	Отсутствие аппетита, рвота, головная боль, светобоязнь	Рыбий жир, печень, масло, сыры и яйца. В виде провитаминов: фрукты и овощи желтого и красного цвета
В₁	Необходим для выработки антител и красных кровяных телец. Обеспечивает правильное функционирование нервной системы	Частые раздражения на коже, воспаления ротовой полости	Онемение рук и ног	Яйца, картофель, стручковые овощи, проросшая пшеница и отруби. Много в арбузе, бананах, изюме
В₂	Участвует в создании красных кровяных телец, улучшает работу мозга, память	Анемия, невралгические нарушения	Высыпания на коже	Много в печени рыб, других морепродуктах. Достаточно в яйцах, сыре, мясе, почках
С	Важен для хорошего состояния соединительной ткани, помогает развитию зубов, влияет на иммунитет	Кровоточивость десен, ослабленный иммунитет	Диарея, нарушение функций почек	Шиповник, смородина, крыжовник, малина, лимон, клубника, капуста, картофель, петрушка, шпинат
Д	Играет важную роль в формировании костной системы, регулирует баланс фосфора и кальция в организме	Может появиться рахит, возникнуть кариес	Головная боль, снижение массы тела	Сардины, лосось, любая морская рыба
Е	Нужен для функционирования нервной, кровеносной и мышечной систем	Ухудшение состояния кожи	Повышенное артериальное давление	Растительные масла, ростки пшеницы, орехи, кукуруза, яйца, овощи и зелень
РР	Имеет большое значение для обмена веществ. Влияет на состояние кожи	Отсутствие аппетита, общая слабость	Кожный зуд, сердечная аритмия	Чернослив, курага, инжир, финики, черноплодная рябина, земляника

Определенные трудности в зимне-весенний период возникают и в обеспечении детского организма витамином А. Детям дошкольного возраста его требуется в сутки 0, 5 мг. Это количество должно покрываться как самим витамином А так и каротином, который в организме превращается в витамин А. В повседневных продуктах питания — молоке, сметане, масле сливочном, желтках куриного яйца — в зимнее время этого витамина мало. Реальным источником каротина зимой является морковь. В красной моркови содержится до 9 мг. каротина. Поэтому в зимнее время морковь должна быть ежедневным продуктом потребления детей. Ранней весной много витамина С и каротина содержит крапива, которую можно использовать для салатов и супов. Богата витамином А печень. Самое высокое содержание его в говяжьей печени — 8,2 мг в 100 г, в свиной — 3,45 мг., в тресковой — 4,4. 10-15 г. говяжьей печени в день покрывают суточную потребность в этом витамине. Кроме витамина А, в печени много витаминов группы В, железа и других кроветворных микроэлементов, много фосфора и высокое содержание полноценных белков. Чтобы разнообразить меню, приготовьте малышу оладьи — они нежнее, мягче чем печень, приготовленная куском. Можно также приготовить паштет. Витамины детям необходимы круглый год и потому старайтесь, чтобы организм ребенка всегда ими был насыщен.

В зимне-весенний период сокращается ассортимент овощей и фруктов, свежей зелени и ягод, а сохранившиеся овощи и плоды значительно обедняются витаминами в процессе хранения. Например, такой повседневный продукт питания, как картофель, содержит очень мало витамина С. Уже к декабрю содержание его снижается наполовину и составляет не более 10 мг в 100 г. Кроме того, витамин С теряется в процессе варки.

Важным источником витамина С в зимнее время является капуста. Свежая белокочанная капуста хорошего качества содержит столько же витаминов, сколько апельсины и лимоны. В отличие от картофеля она сохраняет почти все витамины в течение 7- 8 месяцев. В зимне-весенний период детям дают салат из свежей или квашеной капусты. Правильно заквашенная капуста с рассолом сохраняет 70 - 80% исходного количества витамина С.

С самой ранней весны, как только появится зелёный лук, его постоянно дают детям в любой приём пищи. Зимой его можно выращивать дома на подоконниках. Зелёный лук содержит 30 - 40 мг витамина С, 2 мг каротина, 0,1 мг витамина В, 15 мг фолиевой кислоты. Лук - важный компонент многих салатов.

Богаты витамином С шиповник и чёрная смородина, их необходимо заготавливать на зиму. Чёрная смородина, протертая с сахаром, содержит примерно 80 - 100 мг этого витамина. Две чайные ложки обеспечат 80% дневной потребности в витамине С ребёнка 3 - 6 лет. Этого количества смородины достаточно для приготовления стакана вкусного напитка, который лучше дать в два приёма к основному питанию. Отвары из шиповника в зимне-весенний период должны обязательно включаться в рацион детского питания. Шиповник содержит много биофлавоноидов (витамин Р), что в сочетании с витамином С представляет активный биологический комплекс.

Ценный источник витамина С - цитрусовые: апельсины, грейпфруты, лимоны и мандарины, витамин С в них, как и в капусте, хорошо сохраняется до весны. Во всех этих продуктах содержится и витамин Р, который повышает усвояемость витамина С.

Соки, безусловно, очень полезны для детей. Они содержат органические кислоты, биологически ценный комплекс сахаров, минеральных солей и микроэлементов, однако не могут быть основным источником витамина С. Несколько больше витамина С в томатном соке, но к весне его содержание также снижается.

Реальным источником каротина зимой является морковь, поэтому в зимнее время она должна быть ежедневным продуктом потребления детей.

Богата витамином А печень. Самое высокое содержание его в говяжьей печени. 10 - 15 г говяжьей печени в день покрывают суточную потребность в этом витамине. Витамин А обладает свойством откладываться в организме «про запас». Поэтому блюдо из 100 г печени даже раз в неделю даёт возможность пополнить его дефицит, что очень важно для ослабленных и часто болеющих детей. Кроме витамина А в печени много витаминов группы В, железа и других кроветворных микроэлементов, фосфора и высокое содержание полноценных белков. Лучше готовить оладьи, они нежнее, мягче, чем печень, приготовленная куском, и дети их едят более охотно. Можно также приготовить паштет, но его необходимо запечь и хранить в холодильнике не более 12 часов.

Здоровья Вам и Вашим малышам!

Долой авитаминоз!

Где и зачем искать витамины

Витамин	Где больше всего		Чем грозит дефицит
	Растительные продукты	Животные продукты	
A	Морковь, апельсин, мандарин, лимон 	Печень трески, сыр (особенно твердые сорта типа пармезан), сливочное масло, яйца	Сухая кожа, обилие прыщей, преждевременные морщины, ломкие, выпадающие волосы, восприимчивость к инфекциям, частые расстройства желудка
B2	Лисички, цельнозерновой хлеб, проростки пшеницы, брокколи	Телячьи мозги, печень, творог, яичный желток, сыр	Воспалительные процессы на коже, трещины в уголках губ, в тяжёлых случаях – снижение аппетита, бессонница
B5	Арахис, брокколи, рис, бобовые 	Цыплята, печень, мясные субпродукты	Ногти мягкие и ломкие, волосы истончаются и выпадают, а иногда начинают раньше времени седеть, стрессы
B6	Грецкие орехи, бананы, зелёный салат, проростки пшеницы	Лосось, устрицы, молоко, яйца, мясо	Раздражения, покраснения, шелушения кожи, склонность к диатезу, себорея, тошнота, отсутствие аппетита
B9 (фолиевая кислота)	Орехи, бобы, зелёный салат, бананы, апельсины	Яйца, мясные субпродукты	Склонность к анемии, у беременных – повышение риска аномалий у ребёнка
C	Апельсин, облепиха, чёрная смородина, киви, спаржа, земляника	–	Сухая кожа, плохо заживают раны, повышенная утомляемость, бессонница, восприимчивость к инфекциям
D	–	Молоко, печень трески, жирная рыба	У детей возникает рахит, у взрослых – повышение артериального давления
E	Оливковое масло, миндаль, фенхель, шпинат	–	Раннее старение кожи, ухудшение качества спермы у мужчин, а значит, склонность к бесплодию
PP (никотиновая кислота)	Белые грибы	Зайчатина, индейка	Кожа грубеет, шелушится, появляются трещины, дёсны кровоточат, частые расстройства желудка
H (биотин)	В том или ином виде содержится всюду	Больше всего в говяжьей печени и яичном желтке	Дерматит, себорея, сонливость, ногти и волосы перестают расти



Полезные продукты для мозга



Орехи

содержат огромное количество Омега 3 жирных кислот, железа и фосфора. Эти вещества являются главными составляющими для клеток мозга

Яблоки

богаты кверцетином, антиоксидантом, который защищает мозг от нейродегенеративных заболеваний



Темный шоколад

содержит антиоксидант флавонол, который улучшает приток крови в мозг



Черника

помогает не только улучшить память, но и предотвратить нейродегенеративные заболевания (болезнь Альцгеймера и слабоумие)



Рыба

(тунец, сардины, форель, лосось)
Содержит омега-3 жирные кислоты, которые помогают работе мозга



Зеленый чай

Содержит катехин, который сохраняет работоспособность мозга, помогает в борьбе против умственной усталости



Яйца

содержат витамин B4, который способствует улучшению работы памяти и скорости реакции