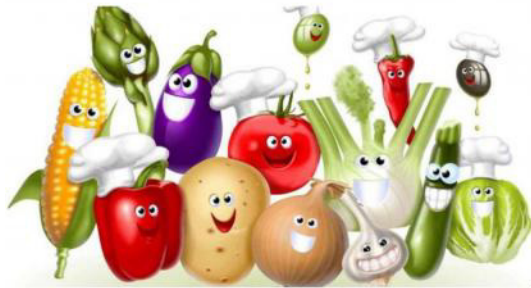


Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.



ЗИМНИЕ ВИТАМИНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Традиционными фруктами в детском рационе зимой являются яблоки, цитрусовые, бананы. Другими источниками витамина С являются шиповник, киви и черная смородина. Не забывайте о сухофруктах: сухих яблоках, грушах, изюме, кураге, черносливе. Эти продукты представляют собой поливитаминные комплексы. Источником витамина D в «пасмурный» сезон являются яйца, рыба, рыбий жир. Хороший источник витаминов группы В и селена – крупы.

ВЕСЕННИЕ ВИТАМИНЫ

Меню ребенка в этот период должно содержать достаточно овощей и фруктов

(морковь, капуста, свекла, цитрусовые, киви, яблоки, бананы). В ежедневном рационе обязательно должны быть рыба, мясо, молочные продукты, крупы.

КАК ЗАПАСТИСЬ ВИТАМИНАМИ ЛЕТОМ?

Летом ребенок интенсивно растет. Потому на детском столе обязательно должно быть много продуктов, богатых кальцием (молоко, творог, йогурт, сыр, рыба).

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ОСЕНИ

В осенний период многие, включая детей, подвержены стрессам и неврозам. Чтобы укрепить нервную систему ребенка, в его рационе должен присутствовать витамин В1 (тиамин). Кроме того, он улучшает работу пищеварительной системы. К продуктам-источникам этого витамина относятся проросшие зерна пшеницы, отруби, печень, фасоль, картофель, горох, свиная печень.

Не стоит покупать аптечные витамины без консультации с врачом. Во-первых, вы не знаете, каких именно витаминов не хватает вашему малышу, а во-вторых, выбор этих препаратов зависит от возраста ребенка.

Дорогие родители не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаемся витамином «D» от нашего солнышка.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ

РАЗНОЕ ВРЕМЯ ГОДА – РАЗНЫЕ ВИТАМИНЫ



Воспитатель:
Корниенко А.С.

июнь 2018 г.

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 «С»	В шиповнике, облепихе	Иммунной системе, заживление ран
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	Свертываемость крови
Пантеновая 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