

НУЖНЫ ЛИ ДЕТЯМ ВИТАМИНЫ

Витамины являются жизненно важными пищевыми веществами, которые принимают самое активное участие во всех обменных процессах организма, оказывают выраженное влияние на рост и развитие ребенка, обеспечивают достаточную сопротивляемость заболеваниям. Но, детский организм не всегда в полной мере бывает обеспечен витаминами. Иногда это связано с нарушениями в организации питания детей, когда в рационах содержится мало овощей, фруктов, ягод, зелени.

В детских дошкольных учреждениях практикуется проведение круглогодичной С-витаминизации пищи, а в периоды распространения острых респираторно-вирусных заболеваний проводится дополнительная поливитаминизация детей с использованием препаратов, содержащих целый комплекс витаминов. Детям, отстающим в физическом развитии, часто болеющим, с пониженным аппетитом рекомендуется дополнительная поливитаминизация даже при благоприятной эпидемиологической ситуации.

Наряду с применением синтетических витаминов можно использовать в детском питании очень полезные некоторые культурные и дикорастущие растения. Так, богатыми источниками витаминов, минеральных веществ, многих микроэлементов, в том числе железа, являются плоды облепихи, рябины, калины, ягоды черники, брусники, малины, смородины, голубики, ежевики, клюквы и др. Из них можно делать повидло, варенье, соки, компоты, эти плоды замораживают и сушат. Очень богата витаминами огородная зелень (петрушка, укроп, шавель).

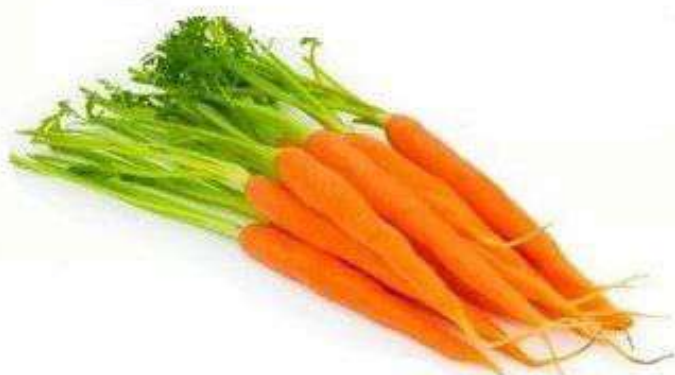


ГДЕ СПРЯТАЛИСЬ ВИТАМИНЫ



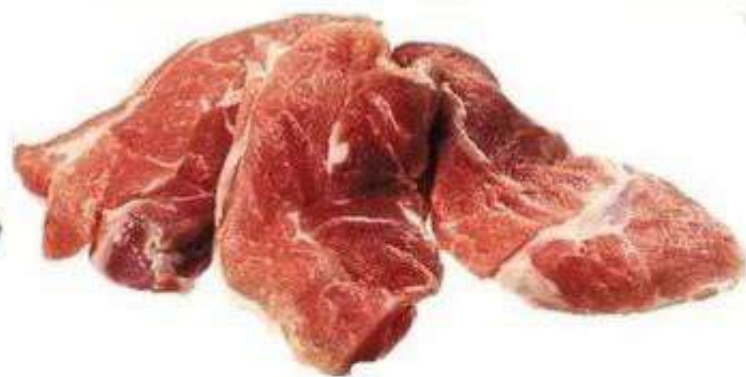
■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица



A



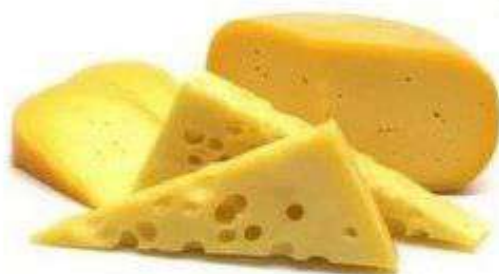


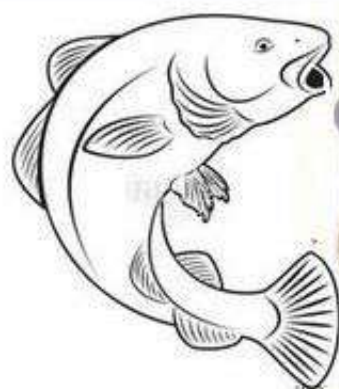
B1





B2





Д





LE





К



гречневая
крупа



овсяная
крупа



пшеничная
крупа



пшениная
крупа



перловая
крупа



ячневая
крупа



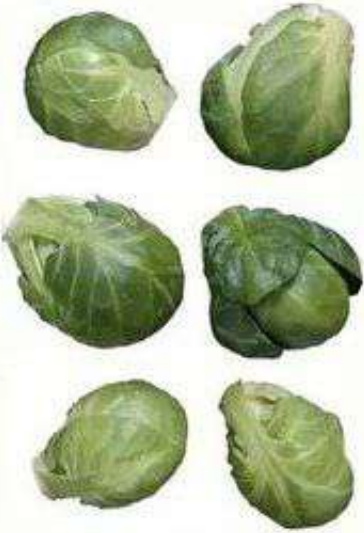
манная
крупа



гороховая
крупа



кукурузная
крупа



C

