



Витаминный календарь для детей достаточно легко составить из сезонных овощей и фруктов, главное - знать, где искать необходимые ингредиенты.

Осенний рацион

Витамин D, или витамин солнца, вырабатывается в организме в основном при воздействии солнечных лучей, поэтому в последние тёплые дни осени не забудьте почаще выводить детей на природу. От этого витамина зависит состояние костей и зубов, нормальное развитие опорно-двигательного аппарата. Можно получить витамин D и из продуктов питания - рыбьего жира, сливочного масла, селёдки (до 40 г), некоторых сортов рыбы.



От **витамина К** зависит то, как сворачивается кровь и как скоро заживают раны. Если витамина К достаточно, то у ребёнка не будет идти кровь из носа и случайных синяков. Получают витамин К из различных видов капусты (кольраби, красная, цветная), которые актуальны осенью, а также бурого риса (200 г), куриного филе, сыра, морской капусты, шпината, овсянки.

Фолиевая кислота формально не является витамином, но также участвует в важных процессах организма. Она стимулирует кровообращение, отвечает за генетический материал. С её достаточностью никогда не будет анемии. Получают эту полезную кислоту из помидоров, чёрного хлеба, шпината или капусты (до 250 г).

Зимняя трапеза

Ниацин, или витамин B3, важен для функционирования сердца и здоровья нервов. К тому же он позволяет брать из потребляемой пищи как можно больше энергии и служит важен для вывода токсинов из организма. Получить ниацин можно из куриного филе и филе селёдки (до 150 г), пророщенной пшеницы и грибов (300 г).

Пантотеновая кислота помогает преодолевать последствия простудных и многих других заболеваний, выводит токсические вещества на уровне клеток, позволяет крепко спать и кушать с аппетитом. Получают пантотеновую кислоту из массы полезных блюд -

варённых яиц, гороха и чечевицы, куриной печени и грибов-шампиньонов (до 200 г), а также из капусты брокколи.

Также зимой очень важны **витамины А и С** - они позволяют ребёнку быть более устойчивым к инфекциям и не болеть.

Весенние витамины



Тиамин (витамин В1) отвечает за нормальный углеводный обмен и состояние нервной системы. Благодаря В1 понижается утомляемость, стабилизируется настроение. Искать этот витамин следует в зелёном горошке (суточная норма - 400 г), семечках (60 г), нежирной свинине (200 г), лещине (130 г), а также чёрном хлебе.

Витамин В6 стимулирует мыслительные процессы, обеспечивает нормальное кровообращение, отвечает за спокойный сон и внимание. Найти его можно в говядине, особенно печени (до 200 г в качестве суточной дозы, которая будет зависеть от массы тела ребёнка), сое (160 г), постной свинине (50 г).

Витамин В12 укрепляет иммунитет, снижает раздражительность, даёт энергию. Его получают из творога (до 320 г в сутки), мякоти лосося и другой рыбы (80 г), свиной мякоти (60 г).

Биотин (витамин Н) обеспечивает здоровье волос и ногтей, нормальное потоотделение, мужскую половую функцию. Найти его можно в чёрном и сером хлебе и других изделиях из муки грубого помола, чечевице (до 300 г в день), варёных яйцах (2 штуки), цукини (до 300 г).

Летнее изобилие



Ретинол (витамин А) нужен летом для защиты от излучаемого солнцем ультрафиолета, а также чтобы улучшить зрение, состояние кожи, волос и слизистых. Особенно важен ретинол в период роста зубов. Чтобы получить необходимую дозу

витамина А, нужно есть морковь (не менее 100 г в сутки), сою (100 г), шпинат (200 г), абрикосы и сладкий перец (около 100-150 г).

Витамин С, вероятно, самый известный из всех витаминов, отвечает за крепкий иммунитет и способность организма сопротивляться всем видам вредных воздействий окружающей среды. Он предупреждает анемию и благотворно влияет на состояние крови. Самые хорошие источники витамина С - свежая капуста (до 150 г), киви, апельсины, чёрная смородина и даже картошка и болгарский перец (порции до 300 г).

Витамин Е называют витамином молодости, но детям он также необходим. Он способствует быстрому заживлению ран, порезов, ожогов. Полезен он также для всех больных диабетом. Летом Витамин Е можно получить из редьки и редиса (до 250 г), авокадо, фенхеля (200 г) и орехов (миндаля).

Витамин В2 очень важен для детей, так как он отвечает за рост, энергию и нормальное развитие многих систем и органов. Важен этот витамин также для состояния глаз и кожи. Получить его ребёнок может из творога (до 150 г нежирного продукта), чёрного хлеба, рыбы, молока (по стакану в день).

Каждое время года богато своим набором витаминов, которые ребёнок может получить из вкусных, свежих и при этом недорогих овощей и фруктов по сезону. Позаботьтесь о том, чтобы ваш малыш мог получать правильное, здоровое и рациональное питание.

Подробнее:<http://health.wild->

[mistress.ru/wm/health.nsf/publicall/9806812_vitaminnyy_kalendar_dlya_detey](http://health.wild-mistress.ru/wm/health.nsf/publicall/9806812_vitaminnyy_kalendar_dlya_detey)