

Как быть здоровым и весёлым весь год?

Надо правильно питаться, и наши
помощники-витамины
легко справятся с любой болячкой.

ВИТАМИННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Лето

Лучшая пора, чтобы зарядиться витаминами и здоровьем.

Для наших маленьких первооткрывателей

А	Защищает организм от повреждающего ультрафиолетовых лучей. Кроме того, усиливает остроту зрения, расширяет поля цветового зрения, обеспечивает адаптацию глаза к темноте. Витамин А (ещё одно название – ретинол) способствует формированию и поддержанию в здоровом состоянии кожи, волос и слизистых оболочек. Необходим для нормального роста костей и зубов ребёнка. Также защищает организм от смога и загрязнённости окружающей среды, действуя как антиоксидант.
С	Аскорбиновая кислота усиливает действие витамина А. Кроме того, витамин С укрепляет иммунитет, предупреждает развитие аллергических реакций, помогает поддерживать в отличном состоянии капилляры, дёсны и зубы. Улучшает всасывание железа, предупреждая развитие анемии. Способствует заживлению ран, сращиванию костей. Стимулирует образование красных кровяных телец.
Е	Препятствует окислению в организме свободных радикалов, разрушающих клетки. Повышает силу и выносливость, улучшая спортивные показатели. Помогает при пчелиных укусах и опрелостях. Способствует заживлению ран и ожогов. Предупреждает возникновение проблем со зрением, у некоторых больных диабетом способствует понижению глюкозы в крови. Разрушается при замораживании. Продукты – источники витамина Е не рекомендуется длительно готовить при высоких температурах (например, во фритюрнице).
В₁	Тиамин особо важен для малышей, которые готовятся стать первоклашками. Он "отвечает" за концентрацию внимания и укрепляет память. Чтобы в продуктах сохранялось максимальное количество витамина, готовьте пищу при минимуме воды и пара. Тиамин сохраняется при длительном хранении и замораживании.
В₂	Помогает организму высвобождать энергию из пищи. Обеспечивает нормальный рост и развитие ребёнка, поддерживает целостность нервной системы, кожи и глаз. Является средством лечения хейлита (воспаление красной каймы губ) и трещинок в уголках рта. Разрушается при попадании прямых солнечных лучей и в сочетании с водой.

Витамины, где вы спрятались?

А	100г моркови, 100г соя-бобов, 200г шпината, 150г абрикосов, 5г лимонной мяты, 100г красного сладкого перца
С	1 большой апельсин, 50г чёрной смородины, 80г сладкого перца, 150г зелёной капусты, 150г клубники, 300г картофеля, 1 киви.
Е	200г фенхеля, 50г миндаля, 1 большой авокадо, 250г редьки
В₁	250г картофеля, 250г молодых лопаток горошка, 80г филе лосося
В₂	400г хлеба грубого помола, 150г филе лосося, 200г зелёной капусты, 250г молока, 150г нежирного творога

