



## Витаминный календарь для детей

*Как быть здоровым и весёлым весь год?  
Надо правильно питаться, и наши  
помощники-витамины  
легко справятся с любой болячкой.*

## Лето

Лучшая пора, чтобы зарядиться витаминами и здоровьем.

### Для наших маленьких первооткрывателей

<b>А</b>	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.
<b>С</b>	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.
<b>Е</b>	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).
<b>В<sub>1</sub></b>	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.
<b>В<sub>2</sub></b>	Помогает организму высвободить 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?

<b>А</b>	100г моркови, 100г соя-бобов, 200г шпината, 150г абрикосов, 5г лимонной мелиссы, 100г красного сладкого перца
<b>С</b>	1 большой апельсин, 50г чёрной смородины, 80г сладкого перца, 150г зелёной капусты, 150г клубники, 300г картофеля, 1 киви.
<b>Е</b>	200г фенхеля, 50г миндаля, 1 большой авокадо, 250г редьки
<b>В<sub>1</sub></b>	250г картофеля, 250г молодых лопаток горошка, 80г филе лосося
<b>В<sub>2</sub></b>	400г хлеба грубого помола, 150г филе лосося, 200г зелёной капусты, 250г молока, 150г нежирного творога



"Мой ребёнок", специальное приложение  
"ВСЁ О ПИТАНИИ МАЛЫШЕЙ" №1 2003г.