

## Витамины на вашем столе.

Важную роль для правильного питания роста и развития детей играют витамины.

**Витамины** – это вещества, жизненно необходимые организму. Но организм не в состоянии сам синтезировать витамины. Поэтому их нужно получать извне, в идеале - с пищей.

Ребенку особенно необходим витамины А, С, D, Е и группы В.

**Витамин А** очень важен для зрения и для всего роста организма. Детей, у которых пища богата этим витамином, намного реже бывают простудные заболевания, связанные с поражением инфекцией дыхательных путей. Поэтому в каждодневном рационе питания ребенка должно быть **сливочное масло, сметана, цельное молоко, печенька, яичный желток, а также всякая свежая зелень** (салат, зеленый лук и др.), так как в зелени содержится вещество, известное под названием каротина, которое в организме превращается в витамин А.

Особенности: Жирорастворимый витамин, накапливается в организме, не требует ежедневного восполнения. Для лучшего усвоения витамина из овощей, необходимо употреблять их с маслом или сметаной, по возможности в сыром виде.

Значительна роль и **витамина С**. Он усиливает сопротивляемость детского организма различным инфекциям и тем самым укрепляет организм. Поэтому в течение всего года нужно уделять особое внимание использованию в детском питании овощей, а в весенне-летний период необходимо максимально обогащать детскую пищу **всякой зеленью, дикорастущими и культурными плодами и ягодами**. Прекрасным источником витамина С являются приготовленные в домашних условиях **настои шиповника, черной смородины и других ягод**.

Особенности: Очень нестойкий, в процессе готовки разрушается.

Не менее важны для ребенка **витамины группы В**, , которые легко усваиваются детским организмом и помогают откладывать белок в организме.

Пища детей должна быть разнообразна по составу входящих в нее продуктов растительного и животного происхождения.

Чем полезны: Улучшают память, внимание, укрепляют нервную систему, способствуют пищеварению.

Где содержатся: Витамин В1 - в мясе, отрубном хлебе, нешлифованном рисе, горохе, фасоли, чечевице. Витамин В2 - в молочных продуктах, брокколи. Витамин В6 – в гречневой и пшеничной кашах, зеленых овощах, капусте. Витамин В12 - в говядине, субпродуктах, рыбе, яйцах, сыре, молоке.

Особенности: Водорастворимы, легко усваиваются и легко выводятся из организма. Поэтому пищу, содержащую эти витамины, нужно употреблять регулярно. Пища детей должна быть разнообразна по составу входящих в нее продуктов растительного и животного происхождения.

**Витамин D** необходим ребенку для правильного развития костной системы. Его отсутствие приводит к рахиту.

Главнейшим его источником является **рыбий жир**, а также он содержится в **молоке, молочных жирах, яичном желтке, в печени животных.**

### **Витамин Е**

Чем полезен: Укрепляет иммунную систему, защищает сердце, необходим для зрения.

Где содержится: В злаках, растительных маслах, яйцах, орехах.

Особенности: Как и витамин С, разрушается при термообработке.

**Сделаем питание наших деток здоровым и полезным!!!**

Культура здорового питания становится все более популярной в современных семьях. Обязательно следите за тем, чтобы Ваши дети с самого детства привыкали к активному образу жизни и полезной пище, богатой витаминами и полезными веществами. Это поможет им всегда быть бодрыми, полными сил, энергии, а значит успешными и счастливыми.