

Где прячутся витамины?

Чтобы расти и развиваться, дошкольникам необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию.

Все необходимые витамины содержатся в продуктах питания растительного или животного происхождения. Сбалансированное поступление различных витаминов и аминокислот в организм человека гарантирует крепкий иммунитет, здоровье и бодрость. По мнению большинства специалистов, питание может полностью удовлетворить нашу потребность во всех необходимых витаминах. Для этого наше повседневное меню должно стать сбалансированным и рациональным.

■ 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	

Суточная норма витаминов

Витамин С

Укрепляет иммунную систему: 1 красный перец, или 1 апельсин, или 3 стакана томатного сока

Витамин В1

Обеспечивает энергией нервную и мышечную системы:

700 г свинины, или 60 яиц, или 1,5 буханки ржаного хлеба

Фолиевая кислота

Необходима для деления клеток, роста и развития всех органов и тканей:

6 пучков петрушки или 30 кг колбасы

Бета-каротин

Отвечает за зрение и состояние кожи:

1/2 средней моркови, или 3 помидора, или 1 пучок петрушки