

Уважаемые родители!

Весна уже на пороге, а это значит, что пора задуматься о весеннем укреплении организма!

Поговорим поподробнее о весенней витаминизации питания ребенка.

Витаминная армия.



Главными помощниками в поддержании и укреплении детского организма после зимы, являются витамины, наличие которых обязательно в рационе ребенка.

Итак рассмотрим каждый из них подробнее:

Витамин С - привычная и знакомая с детства аскорбиновая кислота является чрезвычайно важной для детского организма. Аскорбиновая кислота не синтезируется человеческим организмом и не накапливается в нем, ее запасы постоянно надо пополнять. При нехватке витамина С ребенок становится бледным, быстро утомляется, у него ухудшается аппетит, снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.

Продукты содержащие витамин С: шиповник, черная смородина, облепиха, киви, сладкий перец, цитрусовые.

Традиционно добавляйте лимон в чай, давайте ребенку отвары из шиповника и черной смородины, если нет аллергии, предлагайте цитрусовые и киви, а сладкий перец - отличный ингредиент для легких весенних салатов.



Витамин А (ретинол) – помогает обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, благотворно влияет на зрение, необходим для роста новых клеток и борьбы с инфекцией. После зимы советуем обязательно посетить окулиста, чтобы проверить состояние зрения. А также обратите внимание, нет ли у ребенка трещин в уголках рта или излишней сухости кожи. Витамин А содержат: говяжья печень, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток.

Весенними источниками витамина А для тех ребят, кто любит фрукты и овощи являются: морковь, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки, яблоки, виноград.

Витамин Е (токоферол) – необходим всем тканям организма, защищает эритроциты, улучшает транспорт кислорода, питание кожи и слизистых оболочек, принимает активное участие в работе мышечной системы, поэтому слабость ребенка, апатия и резкие перепады настроения являются одними из первых симптомов его дефицита.

Бороться со слабостью, плохим настроением и недостатком витамина Е помогут подсолнечное, льняное и оливковое масло, брюссельская капуста, орехи, семечки, овсянка, листовая зелень, цельные злаки и яйца.



Витамины группы В.

В этой группе очень много важных витаминов и у каждого свой номер: В1, В2, В3, В5, В6, В12, В13, В15 – целая армия на защите нашего здоровья!

Признаками недостатка витаминов группы В могут быть анемия, отсутствие аппетита, снижение сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, шелушение кожи, ломкость ногтей, постоянная усталость, слабость.

Активно вводим в семейный рацион гречневую и пшеничную крупы, хлеб, мясо, рыбу, печень, яйца, бобовые, рис, молоко, сыр, горох, капусту, картофель и орехи.



Свежевыжатые соки - незаменимы в детском питании. Овощные соки помогут в строительстве и восстановлении клеток и тканей организма, а фруктовые – незаменимы в борьбе с микробами, усилят защиту организма от инфекций.

Также и кисломолочные продукты помогут в поддержании нормальной микрофлоры кишечника, который является одним из важнейших органов иммунной системы, ведь в его слизистой оболочке находится около 80% всех иммунных клеток организма.

Как вы видите витамины крайне важны детскому организму, а главным их поставщиком являются продукты питания. Весна – это отличное время включить в рацион продукты, которых так не хватало зимой! Питайтесь правильно и будьте здоровы!