

## **Витаминный календарь для детей**

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



Сейчас особенно важно обратить внимание на то, что входит в меню детей.  
Что нам нужно для хорошего настроения?

### Весна

<b>В<sub>1</sub></b>	Этот водорастворимый витамин имеет ещё одно название – тиамин. Он регулирует состояние нервной системы и углеводный обмен. Если малыш получает с пищей нужное количество этого витамина, он меньше устает при физических и интеллектуальных нагрузках. Взрослым витамин В помогает противостоять весенней депрессии.
<b>В<sub>6</sub></b>	Нормализует и стимулирует кроветворение, участвует в выработке энергии клетками, обеспечивает хорошее функционирование головного мозга, способствует крепкому сну у детей.
<b>В<sub>12</sub></b>	Повышает сопротивляемость простудным инфекциям и жизненный тонус, укрепляет память и улучшает способность к обучению, помогает при расстройствах нервной системы.
<b>Биотин</b>	Его называют витамином красоты – он отвечает за состояние волос и ногтей. Кроме того, биотин (другое название витамин Н) поддерживает нормальное состояние потовых желез, нервных тканей, костного мозга, мужских семенных желез (поэтому особенно важно включать продукты, богатые биотином, в меню мальчиков). Может синтезироваться в организме бактериями кишечника.

### Главное – знать, что и когда надо съесть!

<b>В<sub>1</sub></b>	500г хлеба грубого помола, 10г пивных дрожжей, 200г постной свинины, 60г семян подсолнечника, 130г лесных орехов, 400г горошка
<b>В<sub>6</sub></b>	450г хлеба грубого помола, 200г говяжьей печени, 160г соя-бобов, 50г нежирной свинины
<b>В<sub>12</sub></b>	10г свиной печени, 30г селёдки, 60г свиного филе, 80г филе лосося, 100г сыра камамбер, 320г нежирного творога
<b>Биотин</b>	400г хлеба грубого помола, 300г чечевицы, 2 варёных яйца, 300г цуккини

## Сколько необходимо витаминов нашим детям?

Витамины (суточное потребление)	1-4 лет	5-7 лет
<b>A</b>	0,6мг	0,7мг
<b>B<sub>1</sub></b>	0,6мг	0,8мг
<b>B<sub>6</sub></b>	0,4мг	0,5мг
<b>B<sub>12</sub></b>	0,001мг	0,0015мг
<b>C</b>	60мг	70мг
<b>D</b>	0,005мг	0,005мг
<b>E</b>	6мг	8мг
<b>K</b>	0,015мг	0,02мг
<b>Пантотеновая кислота</b>	4мг	4мг
<b>Фолиевая кислота</b>	0,2мг	0,3мг
<b>Ниацин</b>	7мг	10мг
<b>Биотин</b>	0,015мг	0,015мг

### *Лето*

Лучшая пора, чтобы зарядиться витаминами и здоровьем.

Для наших маленьких первооткрывателей

**A**

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 некоторого больного диабета 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 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?

<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



## Осень

Дождик льёт, кругом лужи, дни становятся короче – как не захандрить?

### Мало солнца – нужно много витаминов

<b>D</b>	Его иногда называют солнечным витамином – он может вырабатываться в организме под воздействием ультрафиолетовых лучей. Осенью, когда ясных деньков становится всё меньше, особенно важно, чтобы организм малыша получал достаточно витамина D. Он чрезвычайно необходим для правильного формирования скелета, нормального роста и развития ребёнка. Обеспечивает прочность и крепость костей и зубов, способствуя усвоению кальция и фосфора.
<b>K</b>	Играет важнейшую роль в системе свёртывания крови, в случае дефицита возможно возникновение различных кровотечений. Отвечает (вместе с другими витаминами) за нормальный рост и развитие организма. Если малыш страдает носовыми кровотечениями или у него на теле много синячков (гематомы говорят о микрокровотечениях из капилляров кожи), а кроха не ударялся, нужно включать в меню ребёнка больше естественных источников витамина K. Кроме того, дополнительный приём необходим после проведения курса антибиотикотерапии.
<b>Фолиевая кислота</b>	Нормализует и стимулирует кроветворение, обеспечивая правильное формирование красных кровяных телец. Поддерживает нормальное состояние нервной системы, желудочно-кишечного тракта, половых органов. Способствует правильному синтезу генетического материала (ДНК, РНК). Излечивает от анемии, вызванной нехваткой этого элемента в питании. Для полноценного усвоения фолиевой кислоты необходимо участие витамина B <sub>12</sub> . Фолиевая кислота частично разрушается под воздействием тепловой обработки. Этот витамин приобретает особое значение в питании беременных женщин и кормящих мам – его недостаток может вызвать нарушение нервной системы ребёнка.
<b>B<sub>12</sub></b>	Участвует в углеводном и жировом обмене, синтезе протеинов (белков) в организме. Способствует росту и развитию клеток, размножению кровяных телец, формированию оболочек нервных волокон. Повышает сопротивляемость организма инфекциям и простудным заболеваниям. При недостатке этого витамина в организме клетки начинают терять фолиевую кислоту. Как результат – малыш становится раздражительным, плаксивым, быстро устаёт. Внимание: большое количество углеводов (булочки, сладости, плюшки, пирожки) в меню ребёнка резко повышает потребность организма в витаминах группы B (в том числе и B <sub>12</sub> ).



### Что в твоей тарелке, малыш?

<b>D</b>	1 чайная ложка рыбьего жира, 1 чайная ложка сливочного масла, 40г сельди, 100г палтуса, 30г лосося или тунца
<b>K</b>	20г красной капусты, кольраби или цветной капусты, 30г белого куриного мяса, 150г овсяных хлопьев или мюсли, 200г неочищенного риса. Другие источники: сыр типа чеддер, шпинат, морская капуста, печень.
<b>B<sub>12</sub></b>	80г морского окуня, 60г тунца, 120г сыра эдам, 30г макрели, 75г паштета из печени. Помните: этот витамин не содержится в растительной пище!
<b>Фолиевая кислота</b>	400г томатов, 300г хлеба из муки грубого помола, 200г шпината, 250г зелёной капусты. Другие источники: бананы, авокадо, свекла, спаржа, апельсины, бобы и чечевица.

### Зима

#### Время лепить снеговиков и не болеть! Витамины против гриппа и простуды

<b>A</b>	Поддерживает слизистые оболочки в нормальном состоянии. Это особенно важно в "гриппозный" период – если витамина А нехватает, слизистые становятся сухими, что облегчает проникновение вирусов в организм. Кроме того, производное этого витамина (ретиноль) вместе с белками образует комплекс родопсин. Его распад под влиянием света играет важную роль в возникновении зрительного ощущения. Если витамина А не хватает, то прежде всего нарушается сумеречное зрение и состояние эпителия глаза. Малыш будет жаловаться, что в глазки ему будто попал песок.
<b>Ниацин</b>	Его ещё называют витамином В <sub>3</sub> . Очень важен для правильной работы сердечной мышцы и состояния нервной системы. Способствует высвобождению энергии из пищи. Участвует в синтезе ДНК. Выводит яды из организма. Мальчикам ниацина требуется больше, чем девочкам. Приём ниацина необходим малышам, которые родились с нарушениями метаболизма (врождённые расстройства, вызванные отклонениями в хромосомном наборе).
<b>C</b>	Самый мощный антиинфекционный витамин. Активизирует иммунную систему организма: стимулирует выработку антител, усиливает фагоцитоз (поглощение клетками-защитниками зловредных возбудителей болезни), увеличивает защитные свойства эпителия. Участвует в синтезе стероидных гормонов, оказывает

противовоспалительное и противоаллергическое действие, необходим для синтеза эмали зубов. Повышает устойчивость организма к стрессу, инфекциям и холоду. Способствует заживлению ран и ожогов. Обратите внимание: после 3 дней хранения овощей в холодильнике теряется около 30% витамина С. Если вы держите продукты при комнатной температуре, этот показатель увеличивается до 50%!

**Пантотеновая кислота**

Получила своё название от греческого слова "пантотен", что значит "всюду", из-за чрезвычайно широкого её распространения. Способствует выводу токсических веществ из клеток. Это становится особенно актуально, когда малыш болеет – большинство симптомов простуды связаны с отравлением организма продуктами жизнедеятельности гриппозных вирусов. Кроме того, пантотеновая кислота обеспечивает ребёнку здоровый сон, нормализует работу пищеварительного тракта. Неоходима, если карапуз активно занимается спортом или недавно перенёс хирургическую операцию.

**Пора обедать – укреплять иммунитет**

<b>А</b>	100г моркови, 150г зелёной капусты, 200г шпината, 200г сыра типа чеддер, 250г манго, 150г фенхеля
<b>Ниацин</b>	200г белого куриного мяса, 150г филе сельди, 100г ростков пшеницы, 400г шампиньонов. Другие источники: пивные дрожжи, палтус.
<b>С</b>	1-2 стакана свежевыжатого сока из апельсинов, 10г петрушки, 2 киви, 100г сока из чёрной смородины, несколько долек лимона.
<b>Пантотеновая кислота</b>	400г брокколи, 250г шампиньонов, 200г чечевицы, 100г куриной печени. Другие источники: яйца, авокадо, арахисовое масло, горох, семена подсолнечника (не жареные), бананы.