

## «Витамины для детей летом»

Лето - лучшая пора, чтобы зарядиться витаминами и здоровьем. Для наших маленьких первооткрывателей:

### **Витамин А**

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.

### **Витамин С**

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.

### **Витамин Е**

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*).

### **Витамин В1**

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.

### **Витамин В2**

Помогает организму высвободить энергию из пищи. Обеспечивает нормальный рост и развитие ребёнка, поддерживает целостность нервной системы, кожи и глаз.

Витамины, где вы спрятались?

**Витамин А**

100г моркови, 100г соя-бобов, 200г шпината, 150г абрикосов, 5г лимонной мелиссы, 100г красного сладкого перца

**Витамин С**

1 большой апельсин, 50г чёрной смородины, 80г сладкого перца, 150г зелёной капусты, 150г клубники, 300г картофеля, 1 киви.

**Витамин Е**

200г фенхеля, 50г миндаля, 1 большой авокадо, 250г редьки

**Витамин В1**

250г картофеля, 250г молодых лопаток горошка, 80г филе лосося

**Витамин В2**

400г хлеба грубого помола, 150г филе лосося, 200г зелёной капусты, 250г молока, 150г нежирного творога.