

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ



Лучший источник уже "готовых" витаминов (таких как А, витамины группы В, С, Е и других), а также провитаминов (например, каротина, который в организме превращается в витамин А) - это натуральные продукты. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок ежедневно получал только самую полезную еду.

Продуманный рацион

Хорошо, если вы всегда очень серьезно относитесь к составлению меню для ребенка и всех членов вашей семьи. Если вы в любое время года не представляете себе обед без салата из овощей, борщ без свежей зелени, а белому батону предпочитаете ржаной или цельнозерновой хлеб, то не сомневайтесь: вы питаетесь правильно. Только надо помнить, что рацион должен быть сбалансированным. Очень полезную телячью печень можно употреблять не более одного раза в неделю. Шпинат диетологи тоже не советуют готовить каждый день. И таких примеров множество.

У вашего малыша все в порядке с гемоглобином? И проблемы с пищеварением нам не знакомы? Отлично! Тогда просто поддерживайте здоровье ребенка с помощью полезных продуктов.

СЫР. Кисломолочные продукты нужно употреблять каждый день. Кефир, йогурт, творог, сыр способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм витаминами А, В2 и микроэлементами. А еще это хорошая профилактика дисбактериоза.

МЯСО. Ни из одного продукта питания малыш не получит такого количества животного белка, нужного набора аминокислот и железа, как из мяса.

Запомните: ребенок не должен быть вегетарианцем!

Регулярно давайте малышу нежирное диетическое мясо: кролика, индейку, телятину или говядину.

ЯЙЦА. В зимнее время года ребенку необходимо восполнять недостаток витамина D, ведь солнце выглядывает пока еще редко. Найдите продукты, богатые этим витамином. В желтке куриного яйца содержится то, что нужно крохе. Если у него нет аллергии на яйца, давайте по одному желтку в день, если ему уже исполнился год.



Витамины

Витамин А

Действие. Влияет на цвето- и световосприятие, скорость роста и правильное развитие костной системы. Ускоряет регенерацию слизистой, повышает сопротивляемость к болезням дыхательных путей.

Симптомы нехватки. Куриная слепота. Сухость конъюнктивы и кожи.

Замедленный рост.

Симптомы избытка. Отсутствие аппетита, рвота, головная боль, желтоватая окраска кожи. Светобоязнь.

Источники. В виде ретинола: рыбий жир, печень, масло, жирные сыры, яйца "провитаминов", в основном бета-каротина: фрукты и овощи желтого и красного цвета.

Витамин В1

Действие. Играет основную роль в углеводном обмене. Улучшает умственную деятельность. Отвечает за зрение.

Симптомы нехватки. Недостаток на протяжении длительного времени вызывает атрофию мышц.

Симптомы избытка. Нельзя передозировать.

Источники. Дрожжи, орехи и бобовые. Больше всего - в зерновых (темный хлеб, каши и продукты с отрубями).

Витамин В2

Действие. Принимает участие в обмене веществ. Влияет на процесс роста. Помогает поддерживать в здоровом состоянии кожу, волосы и ногти. Очень важен для зрения.

Симптомы нехватки. Задержка роста, сухость губ, образование заед, закисание глаз, возможно и ухудшение зрения.

Симптомы избытка. Нельзя передозировать.

Источники. Молоко, твердые сыры, зерновые продукты, листовые овощи, мясо, печень, рыба, яйца и дрожжи.

