

К числу наиболее полезных овощей и фруктов для детей относятся:

Кроме того, к числу полезных овощей и фруктов для детей можно смело отнести СВЕКЛУ, ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ, КАПУСТУ.



Нельзя забывать о такой необходимой добавке в рационе питания ребенка, как СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ, которую лучше всего употреблять сразу с грядки.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



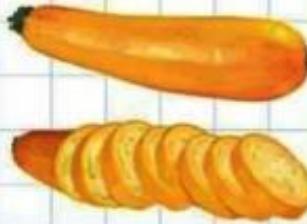
Витамин D (кальциферол)

- в печени рыб, рыбьем жире, икре, яйцах, печени и сливочном масле. У здоровых детей большая часть его может образовываться в коже под воздействием солнечного света. Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.



Витамин Е (токоферол)

- в масле зародышей пшеницы, орехах и растительных маслах; меньше - в крупах и хлебе. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.



Витамин К

- в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, растительных маслах. Регулирует свертываемость крови, участвует в обмене веществ костной ткани, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и мыши.



Витамин Р (биофлавоноиды)

- в овощах, фруктах и ягодах. Повышает прочность капилляров, уменьшает их проницаемость, стимулирует тканевое дыхание, деятельность эндокринных желез

ЭНЕРГИЯ ПИЩИ

Витамин А.

Меня можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи. Я необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.

Копировать



Витамин Е.

Я нахожусь в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищаю человека от стрессов.



А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?



Витамин С. А со мной вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, черную и красную смородину, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель. Я нужен для роста зубов, для образования клеток крови, для выработки иммунных антител и прочности стенок кровеносных сосудов. Я просто необходим для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями.

Витамин В.

Я живу в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах. Я отвечаю за крепкую нервную систему, помогаю передавать импульсы мышцам,участвую в обмене углеводов в пищеварении и в работе сердечно-сосудистой системы.