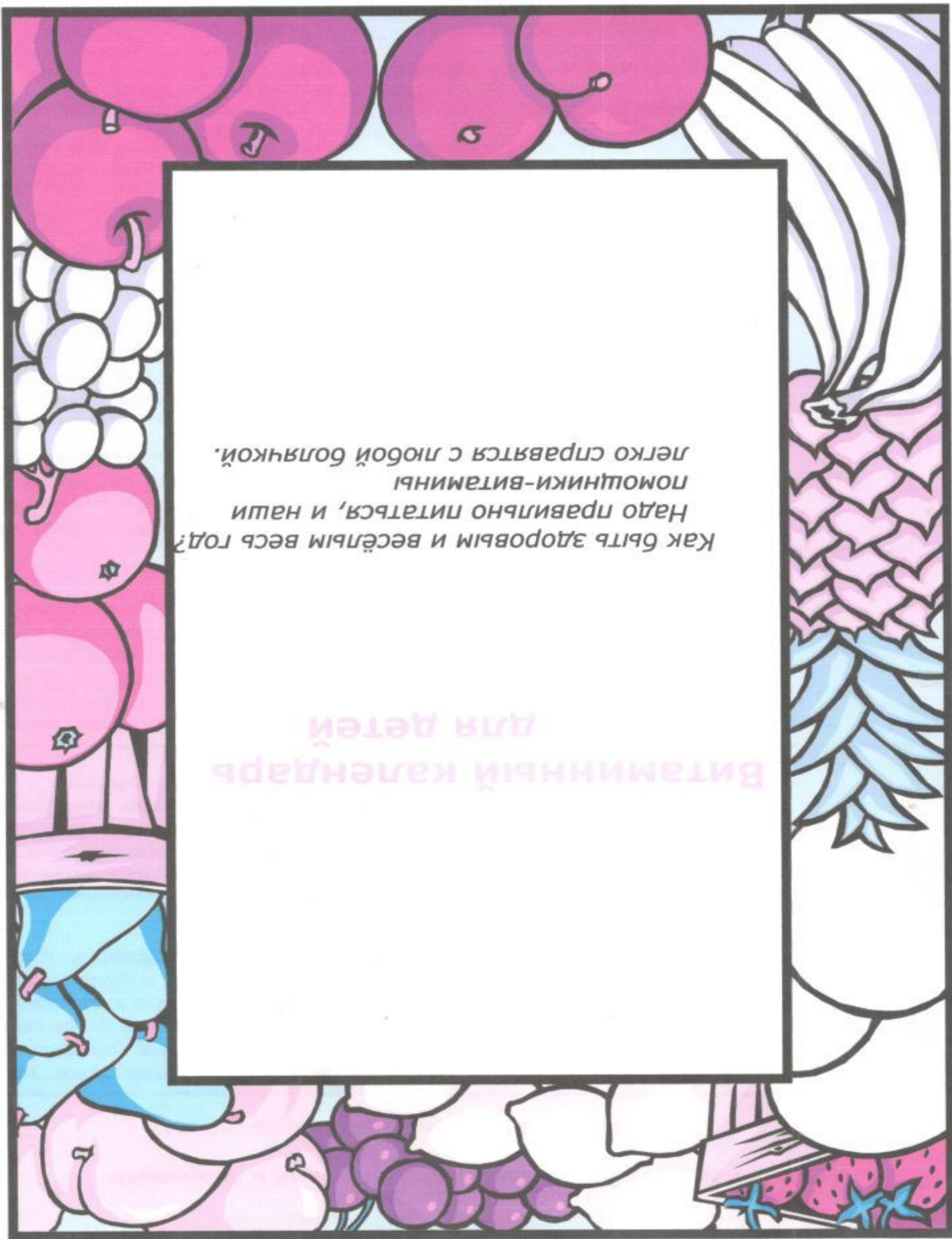


Витаминный календарь для детей

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



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 A (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.
C	Аскорбиновая кислота усиливает действие витамина A. Кроме того, витамин C укрепляет иммунитет, предупреждает развитие аллергических реакций, помогает поддерживать в отличном состоянии капилляры, десны и зубы. Улучшает всасывание железа, предупреждает развитие анемии. Способствует заживлению ран, сращиванию костей. Стимулирует образование красных кровяных телец.
E	Предотвращает окисление в организме свободных радикалов, разрушающих клетки. Повышает силу и выносливость, улучшает спортивные показатели. Помогает при печеночных 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 E не рекомендуются длительно готовить при высоких температурах (например, во фритюрнице).
B₁	Тиамин особо важен для малышей, которые готовятся стать первооткрывателями. 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.
B₂	Помогает организму высвобождать энергию из пищи. Обеспечивает нормальный рост и развитие ребёнка, поддерживает целостность нервной системы, кожи и глаз. Вылечается 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 спитались?

A	100г моркови, 100г соя-бобов, 200г шпината, 150г абрикосов, 5г лимонной мелиссы, 100г красного сладкого перца
C	1 большой апельсин, 50г чёрной смородины, 80г сладкого перца, 150г зелёной капусты, 150г клубники, 300г картофеля, 1 киви.
E	200г фенхеля, 50г миндаля, 1 большой авокадо, 250г сельки
B₁	250г картофеля, 250г молодых лопаток горошка, 80г филе лосося
B₂	400г хлеба грубого помола, 150г филе лосося, 200г зелёной капусты, 250г молока, 150г нежирного творога

