ВИТАМИННАЯ АЗБУКА

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

Все мы знаем, что витамины ребенку необходимы, без них он чаще болеет, быстрее устает, хуже учится.

ГДЕ ВЗЯТЬ ВИТАМИНЫ?

Большинство из нас уверены, что источником всех витаминов являются овощи и фрукты: 1-2 яблок в день достаточно, чтобы насытить организм этими ценными пищевыми веществами...
В действительности, фрукты и овощи содержат только 4 из 13 известных витаминов, остальные 9 организм получает из таких продуктов, как **хлеб, молоко, мясо, крупы.**

КАК ЖЕ ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ?

Чтобы обеспечить организм витамином С, ребенок должен съедать не 1-2 яблока в день, а до **1,5 кг** различных овощей и фруктов.
Что касается витаминов группы В, то это не 1-2 кусочка хлеба, а **1 - 1,5 кг**, и не белого, а черного из муки грубого помола. И так со всеми продуктами. Кто в состоянии съедать такие количества пищи ежедневно?!

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Российский ребенок 6-10 лет в среднем в день съедает*:

Хлеба - **170 г**	Мяса - **50 г**
Круп/ макарон- **70 г**	Рыбы - **41 г**
Овощей, включая картофель - **220 г**	Молока/ кефира - **200 г**
Фруктов / соков - **100 г**	Сахара/ кондитерских изделий - **70 г**

* А.А.Кенарик, Н.Ильина, А.А.Гурвич. Москва 2003 г.

КАК ЖЕ БЫТЬ?!

Выход есть! Можно принимать витаминные таблетки.
Но гораздо приятнее и более естественно получать витамины, включая в рацион обогащенные ими продукты.

ЧТО ТАКОЕ ОБОГАЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ?

Это обычные продукты питания, в состав которых дополнительно включены необходимые витамины, минералы, клетчатка (пищевые волокна), живые бифидобактерии, с таким расчетом, чтобы с обычной порцией ребенок мог получать нужное количество необходимых пищевых веществ.
Эти продукты уже присутствуют на Вашем столе: хлеб с витаминами, молоко с витаминами и кальцием, йогурты с пробиотиками и кальцием, напитки и киселя с витаминами, йодированная соль, печенье и хлопья с витаминами и железом.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Если для получения необходимого количества витамина С Вашему ребенку надо выпить 2,5 - 3 литра (!) обычного сока, то, выпив только один стакан обогащенного витаминами напитка или киселя, Ваш **ребенок получит все необходимые витамины** и в нужном количестве.
А 1- 2 кусочка обогащенного хлеба решат проблему обеспечения организма витаминами группы В.

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ОПАСНОСТЬ «ПЕРЕЕСТЬ» ВИТАМИНЫ?

При ежедневном включении в рацион обогащенных продуктов такой опасности нет, т.к. содержание витаминов в этих продуктах устанавливают и контролируют органы здравоохранения, что гарантирует восполнение дефицита этих важных пищевых веществ, не создавая при этом их избытка. Кроме того, излишек витаминов легко выводится из организма естественным путем.

ДЛЯ ЧЕГО ЧЕЛОВЕКУ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

ВИТАМИНЫ

C — Аскорбиновая кислота
- стимулирует защитные силы организма

Источники: лимон, капуста, сладкий перец, черная смородина
Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: яблок 1,0 - 2,5 кг или красного перца 25 - 30 г.

B_1 — Тиамин
- обеспечивает энергией нервную и мышечную системы

Источники: свинина, телятина, хлеб
Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: мяса 1,5 - 2,5 кг или хлеба черного 1,0 - 2,0 кг.

B_2 — Рибофлавин
- обеспечивает организм энергией
- важен для восприятия глазом различных цветов

Источники: молоко, сыр, творог, печень
Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: молока 1 - 2 л или сыра 0,5 - 0,6 кг

B_6
- важен для деятельности нервной системы
- отвечает за состояние кожи, волос, ногтей

Источники: почки, говядина, бананы
Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: мяса 0,5 кг или бананов 0,5 кг

B_{12} — Цианкобаламин
- необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон

Источники: рыба, молоко, творог
Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: рыбы (карп, кета) 100 - 200 г или молока 0,5 л.

B_5 — Пантотеновая кислота
- важна при расщеплении жиров и углеводов

Источники: икра, мясо, яйца, горох (стручки)
Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: яиц 3 шт. или гороха (стручки) 0,2 - 0,3 кг.

B_9 — Фолиевая кислота
- участвует в процессе кроветворения

Источники: петрушка, салат, капуста брокколи
Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: петрушки 0,2 - 0,5 кг или салата 0,4 - 1,2 кг.

PP — Ниацин
- обеспечивает организм энергией

Источники: печень, мясо, рыба
Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: мяса 0,3 - 0,4 кг или рыбы 0,8 - 1 кг

A — Ретинол
- обеспечивает остроту зрения
- поддерживает иммунную систему

Источники: сливочное масло, икра, морковь
Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: сливочного масла 150 г, или моркови 100 г, или икры 100 г.

D — Кальциферол
- необходим для роста и правильного развития костей и зубов

Источники: рыбий жир, яйца, солнечный свет (пребывание детей на солнце способствует выработке организмом витамина D)
Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: рыбьего жира 1 чл или яиц 100 шт.

E — Токоферол
- защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды
- помогает при физическом и эмоциональном напряжении

Источники: растительное масло, орехи, гречневая крупа
Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: растительного масла 20г или орехов 75г.

K
- участвует в свертывании крови

Источники: капуста, томаты, печень

H — Биотин
- важен при синтезе углеводов и жиров

Источники: печень, арахис, бобы

Каротин
- поддерживает в активном состоянии иммунную систему

Источники: красные овощи и фрукты, огородная зелень
Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: моркови 80 - 100 г.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Fe — Железо
- входит в состав гемоглобина крови
- недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей

Источники: говядина, хлеб грубого помола
Чтобы получить суточную норму железа, надо ежедневно съедать: мяса (говядины) 350 г.

I — Йод
- необходим для нормальной работы щитовидной железы
- недостаток йода приводит к задержке умственного развития

Источники: морская капуста, морепродукты
Чтобы получить суточную норму йода, надо ежедневно съедать: рыбы 1,5 - 2,0 кг или 4 - 6 г йодированной соли.

Кальций
- образует твердую основу костей и зубов

Источники: молочные продукты
Чтобы получить суточную норму кальция, надо ежедневно съедать: сыра (твердого) 200 г или творога 1кг.