



## Витаминный календарь для детей

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

*воспитатель  
Еремеева В.М*

*2020г*

## Сколько необходимо витаминов нашим малышам?

<b>Витамины (суточное потребление)</b>	<b>1-4 лет</b>	<b>5-7 лет</b>
<b>A</b>	0,6мг	0,7мг
<b>B<sub>1</sub></b>	0,6мг	0,8мг
<b>B<sub>6</sub></b>	0,4мг	0,5мг
<b>B<sub>12</sub></b>	0,001мг	0,0015мг
<b>C</b>	60мг	70мг
<b>D</b>	0,005мг	0,005мг
<b>E</b>	6мг	8мг
<b>K</b>	0,015мг	0,02мг
<b>Пантотеновая кислота</b>	4мг	4мг
<b>Фолиевая кислота</b>	0,2мг	0,3мг
<b>Ниацин</b>	7мг	10мг
<b>Биотин</b>	0,015мг	0,015мг



## Осень

**Дождик льёт, кругом лужи, дни становятся короче – как не захандрить?**

### Мало солнца – нужно много витаминов

<b>D</b>	Его иногда называют солнечным витамином – он может вырабатываться в организме под воздействием ультрафиолетовых лучей. Осенью, когда ясных деньков становится всё меньше, особенно важно, чтобы организм малыша получал достаточно витамина D. Он чрезвычайно необходим для правильного формирования скелета, нормального роста и развития ребёнка. Обеспечивает прочность и крепость костей и зубов, способствуя усвоению кальция и фосфора.
<b>K</b>	Играет важнейшую роль в системе свёртывания крови, в случае дефицита возможно возникновение различных кровотечений. Отвечает (вместе с другими витаминами) за нормальный рост и развитие организма. Если малыш страдает носовыми кровотечениями или у него на теле много синячков (гематомы говорят о микрокровоотечениях из капилляров кожи), а кроха не ударялся, нужно включать в меню ребёнка больше естественных источников витамина K. Кроме того, дополнительный приём необходим после проведения курса антибиотикотерапии.
<b>Фолиевая кислота</b>	Нормализует и стимулирует кроветворение, обеспечивая правильное формирование красных кровяных телец. Поддерживает нормальное состояние нервной системы, желудочно-кишечного тракта, половых органов. Способствует правильному синтезу генетического материала (ДНК, РНК). Излечивает от анемии, вызванной нехваткой этого элемента в питании. Для полноценного усвоения фолиевой кислоты необходимо участие витамина B <sub>12</sub> . Фолиевая кислота частично разрушается под воздействием тепловой обработки. Этот витамин приобретает особое значение в питании беременных женщин и кормящих мам – его недостаток может вызвать нарушение нервной системы ребёнка.
<b>B<sub>12</sub></b>	Участвует в углеводном и жировом обмене, синтезе протеинов (белков) в организме. Способствует росту и развитию клеток, размножению кровяных телец, формированию оболочек нервных волокон. Повышает сопротивляемость организма инфекциям и простудным заболеваниям. При недостатке этого витамина в организме клетки начинают терять фолиевую кислоту. Как результат – малыш становится раздражительным, плаксивым, быстро устаёт. Внимание: большое количество углеводов (булочки, сладости, плюшки, пирожки) в меню ребёнка резко повышает потребность организма в витаминах группы B (в том числе и B <sub>12</sub> ).

### Что в твоей тарелке, малыш?

<b>D</b>	1 чайная ложка рыбьего жира, 1 чайная ложка сливочного масла, 40г сельди, 100г палтуса, 30г лосося или тунца
----------	--

<b>К</b>	20г красной капусты, кольраби или цветной капусты, 30г белого куриного мяса, 150г овсяных хлопьев или мюсли, 200г неочищенного риса. Другие источники: сыр типа чеддер, шпинат, морская капуста, печень.
<b>В<sub>12</sub></b>	80г морского окуня, 60г тунца, 120г сыра эдам, 30г макрели, 75г паштета из печени. Помните: этот витамин не содержится в растительной пище!
<b>Фолиевая кислота</b>	400г томатов, 300г хлеба из муки грубого помола, 200г шпината, 250г зелёной капусты. Другие источники: бананы, авокадо, свекла, спаржа, апельсины, бобы и чечевица.

## Зима

**Время лепить снеговиков и не болеть!**

### Витамины против гриппа и простуды

<b>А</b>	Поддерживает слизистые оболочки в нормальном состоянии. Это особенно важно в "гриппозный" период – если витамина А нехватает, слизистые становятся сухими, что облегчает проникновение вирусов в организм. Кроме того, производное этого витамина (ретиноль) вместе с белками образует комплекс родопсин. Его распад под влиянием света играет важную роль в возникновении зрительного ощущения. Если витамина А не хватает, то прежде всего нарушается сумеречное зрение и состояние эпителия глаза. Малыш будет жаловаться, что в глазки ему будто попал песок.
<b>Ниацин</b>	Его ещё называют витамином В <sub>3</sub> . Очень важен для правильной работы сердечной мышцы и состояния нервной системы. Способствует высвобождению энергии из пищи. Участвует в синтезе ДНК. Выводит яды из организма. Мальчикам ниацина требуется больше, чем девочкам. Приём ниацина необходим малышам, которые родились с нарушениями метаболизма (врождённые расстройства, вызванные отклонениями в хромосомном наборе).
<b>С</b>	Самый мощный антиинфекционный витамин. Активизирует иммунную систему организма: стимулирует выработку антител, усиливает фагоцитоз (поглощение клетками-защитниками вредных возбудителей болезни), увеличивает защитные свойства эпителия. Участвует в синтезе стероидных гормонов, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие, необходим для синтеза эмали зубов. Повышает устойчивость организма к стрессу, инфекциям и холоду. Способствует заживлению ран и ожогов. Обратите внимание: после 3 дней хранения овощей в холодильнике теряется около 30% витамина С. Если вы держите продукты при комнатной температуре, этот показатель увеличивается до 50%!
<b>Пантотеновая кислота</b>	Получила своё название от греческого слова "пантотен", что значит "всюду", из-за чрезвычайно широкого её распространения. Способствует

	выводу токсических веществ из клеток. Это становится особенно актуально, когда малыш заболевает – большинство симптомов простуды связаны с отравлением организма продуктами жизнедеятельности гриппозных вирусов. Кроме того, пантотеновая кислота обеспечивает ребёнку здоровый сон, нормализует работу пищеварительного тракта. Неходима, если карапуз активно занимается спортом или недавно перенёс хирургическую операцию.
--	---

### Пора обедать – укреплять иммунитет

<b>А</b>	100г моркови, 150г зелёной капусты, 200г шпината, 200г сыра типа чеддер, 250г манго, 150г фенхеля
<b>Ниацин</b>	200г белого куриного мяса, 150г филе сельди, 100г ростков пшеницы, 400г шампиньонов. Другие источники: пивные дрожжи, палтус.
<b>С</b>	1-2 стакана свежевыжатого сока из апельсинов, 10г петрушки, 2 киви, 100г сока из чёрной смородины, несколько долек лимона.
<b>Пантотеновая кислота</b>	400г брокколи, 250г шампиньонов, 200г чечевицы, 100г куриной печени. Другие источники: яйца, авокадо, арахисовое масло, горох, семена подсолнечника (не жареные), бананы.

