

## Когда появляется недостаток полезных веществ у ребенка

Нехватка витаминов у дошкольников развивается под влиянием отрицательных внешних воздействий и имеет характерные признаки. Причинами появления дефицита ценных веществ у детей в большинстве случаев становятся:

- несбалансированное питание,
- стресс,
- высокие физические и умственные нагрузки.

Воздействию этих негативных факторов особенно подвержены дошкольники старшего возраста. Детей в 6-7 лет начинают активно готовить к поступлению в первый класс, многих водят на дополнительные спортивные тренировки и развивающие занятия. На недостаток полезных элементов указывают:

- частые простудные заболевания,
- быстрая утомляемость и снижение активности,
- слабая память,
- подавленное настроение,
- повышенная нервная возбудимость и агрессивность,
- головные боли.

Если у ребенка ухудшилось самочувствие, нет сил и желания играть даже с любимыми игрушками, родителям стоит пересмотреть детский режим дня и выбрать подходящий витаминно-минеральный комплекс для регулярного приема.

## Витамины (суточное потребление)

	1-4 лет	5-7 лет
<b>A</b>	0,6мг	0,7мг
<b>B 1</b>	0,6мг	0,8мг
<b>B 6</b>	0,4мг	0,5мг
<b>B12</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



*Ешьте витамины круглый год!*

МАДОУ «Детский сад № 58»

618417, Пермский край,  
г. Березники, ул. В.Бирюковой, д.3

МАДОУ «Детский сад № 58»



**Как быть  
здоровым и  
весёлым весь год?**

Тел. 8(3424) 23 22 78

Пермский край, г. Березники ул. В. Бирюкова д. 3

## Витамины

Большую часть витаминов организм не способен синтезировать сам. Эти витамины должны быть неотъемлемой частью пищевого рациона человека. Источниками витаминов для человека являются пищевые продукты растительного и животного происхождения. С пищей витамины поступают в готовом виде, или в форме **провитамин**ов, из которых в организме образуются витамины. Некоторые витамины синтезируются микрофлорой кишечника.

Витамины делят на: **жирорастворимые витамины**: А, D, Е, К; **водорастворимые витамины**: С, Р и витамины группы В.

Жирорастворимые витамины накапливаются в жировой ткани и печени.

Водорастворимые витамины в организме не накапливаются, при избытке выводятся с водой. Поэтому чаще наблюдаются гиповитаминозы водорастворимых витаминов и гипервитаминозы жирорастворимых витаминов.

Большинство витаминов являются структурными единицами ферментов или их предшественниками. Поэтому, многие авитаминозы можно рассматривать как патологические состояния, возникающие из-за выпадения функций тех или других коферментов. Интересно, что фармацевтические антибиотики (например, из группы сульфаниламидных) напоминают по своим химическим признакам витамины, необходимые для бактерий. Такие "замаскированные под витамины" вещества захватываются бактериями, при этом блокируются активные центры бактериальной клетки, нарушается её обмен, и происходит гибель бактерий

## Весна

*Для хорошего настроения.*

**В** - 500г хлеба грубого помола, 10г пивных дрожжей, 200г постной свинины, 60г семян подсолнечника, 130г лесных орехов, 400г горошка

**В6** - 450г хлеба грубого помола, 200г говяжьей печени, 160г соя-бобов, 50г нежирной свинины

**В12** - 10г свиной печени, 30г селёдки, 60г свиного филе, 80г филе лосося, 100г сыра камамбер, 320г нежирного творога

**Биотин** 400г хлеба грубого помола, 300г чечевицы, 2 варёных яйца, 300г цуккини.

## Лето

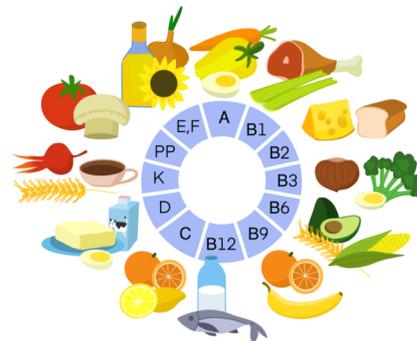
*Лучшая пора, чтобы зарядиться витаминами и здоровьем.*

**А** - 100г моркови, 100г соя-бобов, 200г шпината, 150г абрикосов, 5г лимонной мякоти, 100г красного сладкого перца

**С** - 1 большой апельсин, 50г чёрной смородины, 80г сладкого перца, 150г зелёной капусты, 150г клубники, 300г картофеля, 1 киви.

**Е** - 200г фенхеля, 50г миндаля, 1 большой авокадо, 250г редьки

**В1** - 250г картофеля, 250г молодых лопаток горошка, 80г филе лосося **В2** 400г хлеба грубого помола, 150г филе лосося, 200г зелёной капусты, 250г молока, 150г нежирного творога



## Осень

*Мало солнца – нужно много витаминов.*

**Д** - 1 чайная ложка рыбьего жира, 1 чайная ложка сливочного масла, 40г сельди, 100г палтуса, 30г лосося или тунца К 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.

**В12** - 80г морского окуня, 60г тунца, 120г сыра эдам, 30г макрели, 75г паштета из печени. **Помните: этот витамин не содержится в растительной пище!**

**Фолиевая кислота** - 400г томатов, 300г хлеба из муки грубого помола, 200г шпината, 250г зелёной капусты. Другие источники: бананы, авокадо, свекла, спаржа, апельсины, бобы и чечевица.

## Зима

*Витамины против гриппа и простуды*

**А** - 100г моркови, 150г зелёной капусты, 200г шпината, 200г сыра типа чеддер, 250г манго, 150г фенхеля

**Ниацин** - 200г белого куриного мяса, 150г филе сельди, 100г ростков пшеницы, 400г шампиньонов. Другие источники: пивные дрожжи, палтус.

**С** - 1-2 стакана свежавыжатого сока из апельсинов, 10г петрушки, 2 киви, 100г сока из чёрной смородины, несколько долек лимона.

**Пантотеновая кислота** - 400г брокколи, 250г шампиньонов, 200г чечевицы, 100г куриной печени. Другие источники: яйца, авокадо, арахисовое масло, горох, семена подсолнечника (не жареные), бананы)