

Витамины круглый год

Для того, чтобы правильно и сбалансировано питаться, важно знать, в каких продуктах и какие полезные вещества содержатся. Например, белокочанная капуста — даже весной замечательный источник витамина С. Этот овощ содержит его примерно столько же, сколько лимоны или апельсины и, в отличие от картофеля, сохраняет их на протяжении семи-восьми месяцев хранения.

Богата витамином С клюква. Из нее можно готовить кисели, морсы, компоты. Полезна в зимне-весенние дни и черная смородина, перетертая с сахаром. Ее обязательно нужно заготавливать на зиму. Всего две чайные ложки смородины обеспечат до 50 процентов дневной потребности в витамине С ребенка трех-шести лет. Если нет аллергии, чаще давайте детям цитрусовые. Киви так же очень богаты аскорбиновой кислотой и особенно полезны при анемии. Для малыша трех-пяти лет вполне достаточно одного плода в день.

Не забывайте о соках. Они содержат биологически ценный комплекс сахаров, минеральных солей и микроэлементов. Однако витамина С в них немного. Исключение составляют только соки из цитрусовых.

Полезно включать в рацион ребенка отвар из шиповника. Во-первых, он содержит много витамина С, а во-вторых, в нем есть железо, каротин, витамины Р, Е, РР, В1, В2.

Не стоит забывать о сухофруктах, особенно в зимне-весенний период. Хотя витаминов в них не очень много, зато есть ценные минеральные вещества, например, калий.

В меню для ребенка нужно учитывать также содержание и других витаминов. В частности, витамин А нужен детям для хорошего роста, зрения, кожи. Хороший источник каротина зимой — морковь. Богата витамином А печень. Самое высокое его содержание в говяжьей печени, (10—15 г покрывают суточную потребность организма). В печени много витаминов группы В, очень важных для ребенка. Этот продукт богат также железом и другими кроветворными микроэлементами, полноценными белками и фосфором.

Чемпион по содержанию кальция зеленый лук. Его можно выращивать самим на подоконнике. В домашних условиях хорошо растут чеснок, петрушка, укроп и даже овес. Полезна для детей весной и молодая крапива. В ней много каротина и витамина С. Ее обычно добавляют в супы и салаты.

В зимне-весенний период самое время вспомнить о поливитаминных препаратах. Но не забывайте, что витамины лучше усваиваются и приносят больше пользы, если у организма есть пластический, энергетический материал. Другими словами, полноценное, сбалансированное питание — почва, на которой витаминные препараты дадут хорошие плоды.