



Витамины для детей

У деток источником витаминов являются продукты питания, поэтому нужно серьёзно подойти к составлению меню ребёнка. В детском питании нужно широко использовать самые разнообразные продукты. О них мы и расскажем.

Молоко и кисломолочные продукты необходимо употреблять каждый день (и не только детям!). Кефир, сыр, домашний йогурт, творог способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм витаминами А, В12, микроэлементами, а также являются отличной профилактикой дисбактериоза.

Полезны и **масла, как сливочное, так и многие растительные**. Ребёнку достаточно всего 3-5 г любого масла в день, чтобы обеспечить организм жирорастворимыми витаминами А, D, Е, моно- и полиненасыщенными жирными кислотами. Они помогают развитию и росту, защищают от инфекционных заболеваний и микробов. Сливочное (с содержанием жиров не менее 72,5%) и растительное (подсолнечное, кукурузное, оливковое) масло можно добавлять в каши, первые блюда, салаты.

Свёкла - овощ, который круглый год не утрачивает своих полезных свойств. Она содержит витамины С, В1, В2, РР, пектины, микроэлементы – железо и калий. Свёкла полезна для работы сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта.

Витамин D жизненно необходим организму, а уж растущему и подавно! Без этого витамина он не может использовать кальций и фосфор для роста костей и зубов, а его недостаток вызывает рахит. Это единственный витамин, который может синтезироваться в организме не только из пищевых продуктов – витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей. В зимнее время года ребёнку необходимо восполнять недостаток витамина D. Солнышко выглядывает редко, поэтому нужно найти продукты, богатые этим витамином. **Это сметана, сельдь, все виды печени, молоко, масло, лосось** (даже в консервированном лососе содержится огромное количество витамина D), **рыбий жир**. Но наиболее приемлемым источником витамина D для маленького ребёнка является **яичный желток**.

Отдельно стоит упомянуть **о мясе**. Ни в одном продукте не содержится такого количества животного белка, большого набора незаменимых аминокислот и железа, как в мясе. Помните: малыш ни в коем случае не должен быть вегетарианцем! Регулярно давайте ребёнку нежирное диетическое мясо: говядину, телятину, индейку или кролика.

Орехи, которые содержат много незаменимых полиненасыщенных жирных кислот и аминокислот, тоже должны присутствовать в рационе вашего малыша. Множество минеральных солей и витамины (А, Е, С и группы В) очень важны для правильного развития ребёнка. Однако не стоит давать орехи детям ранее трёхлетнего возраста, а если у вашего ребёнка аллергия, то об орехах придётся, к сожалению, забыть.

Надёжными источниками витамина С являются **цитрусовые** (лимоны, апельсины, мандарины и т.д.), все виды капусты, картофель, помидоры, салат, клубника, киви. При варке и жарении содержание витамина С уменьшается, но и оставшегося количества обычно бывает достаточно. А вот при повторном разогревании потери этого витамина просто огромны. При приготовлении салатов избегайте металлических тёрков – металл окисляет витамин С. Если у ребёнка нет аллергии, то цитрусовые должны присутствовать в его рационе постоянно. А один плод киви вообще содержит суточную норму витамина С! Только не стоит давать маленьким детям плоды киви вместе с косточками, лучше аккуратно их убирать.

Питайтесь правильно сами и правильно кормите ваших деток, и пусть они вас только радуют!