

ВИТАМИНЫ

При слове «витамины» большинство из нас сразу вспоминают об овощах и фруктах. Безусловно, содержащиеся в них водорастворимые витамины исключительно полезны. Но существует еще одна группа витаминов – так называемые жирорастворимые витамины. Они точно так же необходимы для нормального развития ребенка.

В настоящее время известно около 20 различных витаминов. Их первоисточниками являются растения. Человек получает витамины с растительной пищей и из продуктов животного происхождения. В природе практически нет ни одного продукта, в котором находились бы все витамины в количестве, достаточном для удовлетворения в них потребностей организма как взрослого человека, так и ребёнка.

Поэтому необходимо максимально разнообразить ежедневное меню дошкольника: наряду с продуктами животного происхождения, зерновыми, в него необходимо включить овощи, фрукты, орехи, в том числе и в свежем виде.

ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

Какова еда и пища – таково и жистье



сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир

молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы



сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)



морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы



кукурузное, подсолнечное, оливковое масло, горох, облепиха



яичный желток, печень, почки

дрожжи, бобовые, грибы, рис



печень, мясные субпродукты

Зелень на столе – здоровье на сто лет



дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи



мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр

проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи



мясо, печень, рыба, молоко, яйца

Обед без овощей – праздник без музыки



печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба



зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокачанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна



орехи, зеленые листовые овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины