

Очень часто наши детки не хотят принимать аптечные витамины, как помочь крохе восполнить этот пробел? Да очень просто, предлагаем вам информацию о содержании витаминов в различных продуктах, а вы сами выберете, какие продукты помогут вам в этом.

Витамин А очень важен для зрения и для всего роста организма. Детей, у которых пища богата этим витамином, намного реже бывают простудные заболевания, связанные с поражением инфекцией дыхательных путей. Поэтому в каждодневном рационе питания ребенка должно быть сливочное масло, сметана, цельное молоко, печенка, яичный желток, а также всякая свежая зелень (салат, зеленый лук и др.), так как в зелени содержится вещество, известное под названием каротина, которое в организме превращается в витамин А.



Не менее важны для ребенка **витамины группы В**, которые в достаточном количестве содержатся в обычном ржаном хлебе, а также в дрожжах, которые легко усваиваются детским организмом и помогают откладывать белок в организме. Пища детей должна быть разнообразна по составу входящих в нее продуктов растительного и животного происхождения.

Витамин D необходим ребенку для правильного развития костной системы. Его отсутствие приводит к рахиту. Главнейшим его источником является рыбий жир, а также он содержится в молоке, молочных жирах, яичном желтке, в печени животных.

Значительна роль и **витамина С**. Он усиливает сопротивляемость детского организма различным инфекциям и тем самым укрепляет организм. Поэтому в течение всего года нужно уделять особое внимание использованию в детском питании овощей, а в весенне-летний период необходимо максимально обогащать детскую пищу всякой зеленью, дикорастущими и культурными плодами и ягодами. Прекрасным источником витамина С являются приготовленные в домашних условиях настои шиповника, черной смородины и других ягод.

Сделаем питание наших деток здоровым и полезным!!!

