### Витамины для здоровья

Витамины необходимы для нормального обмена веществ и жизнедеятельности человеческого организма. Первоисточником витаминов обычно служат растения, но есть витамины и животного происхождения. Мы получаем витамины с пищей или их синтезируют бактерии кишечника.

Детям без витаминов не обойтись – они необходимы для правильного формирования скелета и функционирования внутренних органов, остроты зрения, скорости реакции, способности воспринимать и запоминать информацию во время учебы.

В среднем в день ребенку 6-7 лет необходимо получать 0,7 мг витамина А, 0,8 мг витамина B1, 0,5 мг витамина B6, 0,0015 мг витамина B12, 70 мг витамина С, 0,005 мг витамина D, 8 мг витамина Е, 0,02 мг витамина К, 4 мг пантеноловой кислоты, 0,3 мг фолиевой кислоты, 10 мг ниацина, 0,015 мг биотина.

Следующая таблица витаминов, их действия и продуктов, их содержащих покажет основные необходимые здоровому ребенку витамины, и количество продуктов, необходимых для получения суточной дозы витаминов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Витамин** | **Действие** | **Продукты в день** |
| **А, ретинол** | Усиливает остроту зрения, расширяет поля цветового зрения, необходим для нормального роста костей и зубов ребенка, поддерживает в здоровом состоянии кожу, волосы и слизистые оболочки, что особенно важно в осенне-зимний период респираторных заболеваний, ускоряет заживление и регенерацию кожи. | 100 г моркови, 100 г соевых бобов,  200 г шпината, 150 г абрикосов, 5 г лимонной мелисы, 100 г красного сладкого перца, 150 г капусты |
| **B1, тиамин** | Регулирует состояние нервной системы и углеводный обмен. Уменьшает утомляемость от физических и интеллектуальных нагрузок, легче концентрируется и запоминает. | 500 г хлеба грубого помола, 200 г постной свинины, 60 г семян подсолнечника, 130 г лесных орехов, 400 г зеленого горошка, 250 г картофеля, 80 г филе лосося |
| **B2** | Организму высвобождать энергию из пищи. Обеспечивает нормальный рост и развитие ребенка, поддерживает целостность нервной системы, кожи, глаз. Препятствует образованию трещинок в уголках рта - "заед". | 400 г хлеба грубого помола, 150 г филе лосося, 200 г молодой капусты, 250 г молока, 150 г нежирного творога |
| **B6**  | Нормализует и стимулирует кроветворение, участвует в выработке энергии клетками, обеспечивает хорошее функционирование головного мозга, способствует хорошему сну у детей. | 450 г хлеба грубого помола, 200 г говяжьей печени, 50 г нежирной свинины |
| **B12** | Повышает сопротивляемость инфекциям и жизненный тонус, укрепляет память и улучшает способность к обучению, помогает при расстройствах нервной системы. *Витамин не содержится в растительной пище.* | 10 г свиной печени, 30 г сельди,  60 г свиного филе, 80 г филе лосося, 320 г нежирного творога, 80 г морского окуня, 60 г тунца, 75 г паштета из печени.  |
| **Биотин**(витамин красоты) | Отвечает за состояние волос и ногтей, поддерживает нормальное состояние потовых желез, нервных тканей, костного мозга, мужских семенных желез - желательно его включение в рацион мальчиков-подростков | 400 г хлеба грубого помола, 300 г чечевицы, 2 вареных яйца, 300 г цукини |
| **С** | Укрепляет иммунитет, усиливает действие витамина А, предупреждает развитие аллергий, поддерживает в хорошем состоянии капилляры, десны и зубы, улучшает всасываемость железа, предупреждает развитие анемии, стимулирует образование красных кровяных телец.        | 1 большой апельсин, 50 черной смородины, 80 г сладкого перца, 150 г клубники, 300 г картофеля, 1 киви, 10 г петрушки, несколько долек лимона |
| **D** | Необходим для правильного формирования скелета, нормального роста и развития ребенка. Обеспечивает прочность костей и зубов, способствуя усвоению фосфора и кальция | 1 чайная ложка рыбьего жира, 1 чайная ложка сливочного масла, 40 г сельди, 100 г палтуса, 30 г лосося или тунца  |
| **Е** | Препятствует окислению в организме свободных радикалов, разрушающих клетки. Повышает силу и выносливость, способствует заживлению ран и ожогов, предупреждает возникновению проблем со зрением. | 200 г фенхеля, 50 г миндаля, 1 большой авокадо, 250 г редьки |
| **К** | Отвечает за нормальный рост и развитие организма, играет важную роль в системе свертывания крови. Дополнительный прием необходим после курса лечения антибиотиками. | 20 г красной капусты, кольраби или цветной капусты, 30 г белого куриного мяса, 150 г овсяных хлопьев, 200 г неочищенного риса, шпинат, морская капуста, печень |
| **Ниацин** | Важен для правильной работы сердечной мышцы и хорошего состояния нервной системы. Участвует в синтезе ДНК. Выводит токсины из организма.        | 200 г куриного белого мяса, 150 г филе сельди, 400 г шампиньонов |
| **Пантеноловая кислота** | Способствует выводу токсинов из клеток, обеспечивает здоровый сон, нормализует работу пищеварительного тракта. | 400 г брокколи, 250 г шампиньонов,  200 г чечевицы, 100 г куриной печени, яйца, авокадо, горох, бананы, нежареные семечки подсолнуха |
| **Фолиевая кислота** | Нормализует и стимулирует кроветворение, поддерживает нормальное состояние нервной системы, желудочного тракта, половых органов. Способствует правильному синтезу генетического материала. Показана при анемии. | 400 г томатов, 300 г хлеба из муки грубого помола, 200 г шпината, 250 г зеленой капусты, бананы, авокадо, свекла, спаржа, бобы, чечевица |