***Санбюллетень «Витаминный календарь. Весна»***

Педиатры знают: в начале зимы и весны многие дети становятся вялыми, сонливыми, у них пропадает аппетит… Причина в том, что организму не хватает витаминов. Поэтому доктора рекомендуют не дожидаться явных признаков гиповитаминоза и своевременно проводить его профилактику. Сейчас особенно важно обратить внимание на то, что входит в меню ребёнка.

**Что нам нужно для хорошего настроения?**

|  |  |
| --- | --- |
| **В1** | Этот водорастворимый витамин имеет ещё одно название – тиамин. Он регулирует состояние нервной системы и углеводный обмен. Если малыш получает с пищей нужное количество этого витамина, он меньше устаёт при физических и интеллектуальных нагрузках. Взрослым витамин В помогает противостоять весенней депрессии. |
| **В6** | Нормализует и стимулирует кроветворение, участвует в выработке энергии клетками, обеспечивает хорошее функционирование головного мозга, способствует крепкому сну у детей. |
| **В12** | Повышает сопротивляемость простудным инфекциям и жизненный тонус, укрепляет память и улучшает способность к обучению, помогает при расстройствах нервной системы. |
| **Биотин** | Его называют витамином красоты – он отвечает за состояние волос и ногтей. Кроме того, биотин (другое название витамин Н) поддерживает нормальное состояние потовых желез, нервных тканей, костного мозга, мужских семенных желез (поэтому особенно важно включать продукты, богатые биотином, в меню мальчиков). Может синтезироваться в организме бактериями кишечника. |

**Главное – знать, что и когда надо съесть!**

|  |  |
| --- | --- |
| **В1** | 500г хлеба грубого помола, 10г пивных дрожжей, 200г постной свинины, 60г семян подсолнечника, 130г лесных орехов, 400г горошка |
| **В6** | 450г хлеба грубого помола, 200г говяжьей печени, 160г соя-бобов, 50г нежирной свинины |
| **В12** | 10г свиной печени, 30г селёдки, 60г свиного филе, 80г филе лосося, 100г сыра камамбер, 320г нежирного творога |
| **Биотин** | 400г хлеба грубого помола, 300г чечевицы, 2 варёных яйца, 300г цуккини |

**Сколько необходимо витаминов нашим малышам?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Витамины**  **(суточное потребление)** | **1-4 лет** | **5-7 лет** |
| **А** | 0,6мг | 0,7мг |
| **В1** | 0,6мг | 0,8мг |
| **В6** | 0,4мг | 0,5мг |
| **В12** | 0,001мг | 0,0015мг |
| **С** | 60мг | 70мг |
| **D** | 0,005мг | 0,005мг |
| **E** | 6мг | 8мг |
| **K** | 0,015мг | 0,02мг |
| **Пантотеновая кислота** | 4мг | 4мг |
| **Фолиевая кислота** | 0,2мг | 0,3мг |
| **Ниацин** | 7мг | 10мг |
| **Биотин** | 0,015мг | 0,015мг |