



**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:  
ПРОФИЛАКТИКА ВЕСЕННЕГО  
АВИТАМИНОЗА НАЧИНАЕТСЯ  
ЗИМОЙ.**



# ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ: КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?

Чтобы укрепить иммунитет ребенка в период весеннего авитаминоза, введите в рацион малыша полезные для иммунитета овощи и фрукты, если у него нет на них аллергии.

## ЛИМОН

Повышает иммунитет за счет высокой концентрации витамина С, полезных кислот и эфирных масел.



## МЕД

Содержит витамины и минералы, необходимые для поддержания иммунитета.



## ШИПОВНИК

За счет витаминов С и Р укрепляет сосуды и повышает стойкость организма к инфекциям.



## МОРСКАЯ РЫБА

Лосось, семга, скумбрия содержат витамин D, влияющий на работу клеток иммунной системы, и витамин Е, улучшающий клеточный иммунитет.



## МИКСУЙТЕ!

Лимон, орехи, изюм, курага, мед – измельчите, смешайте и давайте это лакомство по 1 столовой ложке в день.



## ДЕЛАЙТЕ САЛАТЫ!

Из свежей моркови и яблока, моркови и изюма, свеклы с чесноком, капусты с огурцом, зеленого лука и брынзы.

## КЕФИР

Пробиотики в его составе влияют на здоровье кишечника и повышают эффективность иммунной системы.



## СВЕКЛА

Кроме витамина С, свекла содержит марганец, влияющий на образование клеток крови и работу иммунной системы, которого особенно много в листьях свеклы.



## ЧЕСНОК

Содержит особое вещество – аллицин с противомикробным эффектом. Добавляйте в блюда небольшое количество чеснока, это поможет укрепить иммунитет ребенка.



## МОРКОВЬ

Морковь, тыква и хурма богаты бета-каротином – провитамином А, который способствует укреплению иммунитета и обладает адаптогенным действием.



## КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Содержит витамины С и Р. Пробиотики, появляющиеся во время закваски, улучшают работу кишечника, в котором образуются иммунные клетки.





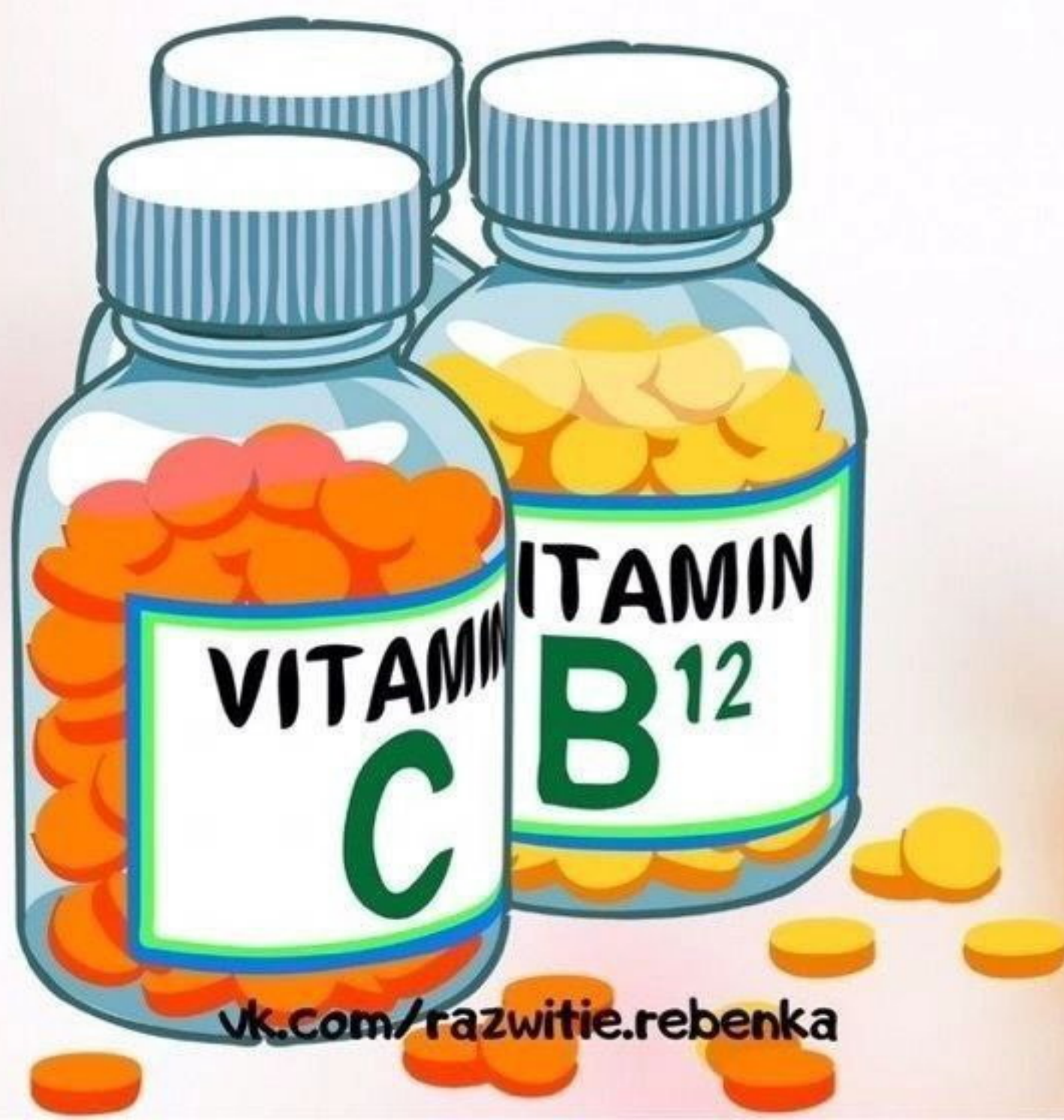
## **ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ**

**КОНЕЧНО ЖЕ, РЕШЕНИЕ ЭТОЙ ПРОБЛЕМЫ ЕСТЬ, И ОНО СОВСЕМ РЯДОМ.**

**СОВРЕМЕННАЯ ФАРМАКОЛОГИЯ ПРЕДЛАГАЕТ МНОГООБРАЗИЕ САМЫХ РАЗЛИЧНЫХ ВИТАМИННЫХ КОМПЛЕКСОВ. В ПРИНЦИПЕ, ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ СТАЛИ ДОСТУПНЫМИ ЛЮДЯМ ОТНОСИТЕЛЬНО НЕДАВНО – ПРИМЕРНО 50 ЛЕТ НАЗАД.**

**ИМЕННО ЭТИМ И ОПЕРИРУЮТ ПРОТИВНИКИ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ ВИТАМИННЫХ ПРЕПАРАТОВ: «ВЕДЬ ЖИЛИ ЖЕ РАНЬШЕ ЛЮДИ БЕЗ ВИТАМИНОВ, И НИЧЕГО! И ТАКОГО СЛОВА, КАК АВИТАМИНОЗ, НЕ БЫЛО В АРСЕНАЛЕ МЕДИКОВ ТЕХ ВРЕМЕН АПРИОРИ». И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО – ПОНЯТИЯ «АВИТАМИНОЗ» НЕ БЫЛО. ЗАТО БЫЛА ТАКАЯ СТРАШНАЯ БОЛЕЗНЬ, КАК ЦИНГА. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМИ СПУТНИКАМИ ПОДОБНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ БЫЛИ СИЛЬНЕЙШИЙ УПАДОК СИЛ, ВЯЛОСТЬ, ПОТЕРЯ ЗУБОВ, РАЗЛИЧНЫЕ МАССОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ, А КАК ПЕЧАЛЬНЫЙ ИТОГ – СМЕРТЬ ЧЕЛОВЕКА. А ВЕДЬ ЦИНГА ЕСТЬ НЕ ЧТО ИНОЕ, КАК ПОСЛЕДНЯЯ СТАДИЯ АВИТАМИНОЗА. ПОЭТОМУ НЕ СТОИТ ОТВЕРГАТЬ ДОСТИЖЕНИЯ**

**СОВРЕМЕННОЙ ФАРМАКОЛОГИИ. ОДНАКО В ДРУГУЮ КРАЙНОСТЬ ВПАДАТЬ ТАКЖЕ НЕ СТОИТ – ВИТАМИНЫ НЕ КОНФЕТКИ, И ЕСТЬ ИХ БЕСКОНТРОЛЬНО НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ. ПЕРЕДОЗИРОВКА ВИТАМИНОВ НЕ МЕНЕЕ ОПАСНА ДЛЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА, ЧЕМ ЕГО НЕХВАТКА. ВСЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ РЕБЕНКУ ДОЛЖЕН НАЗНАЧАТЬ ЕГО ЛЕЧАЩИЙ ВРАЧ – ПЕДИАТР, КОТОРЫЙ ОСВЕДОМЛЕН О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА И ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ОРГАНИЗМА.**





## **КОРЕНЬ СЕЛЬДЕРЕЯ**

**СЕЛЬДЕРЕЙ – ВОООЩЕ НЕЗАМЕНИМЫЙ ПОМОЩНИК РОДИТЕЛЕЙ В БОРЬБЕ С АВИТАМИНОЗОМ. В НЕМ СОДЕРЖИТСЯ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛИЯ И ЖЕЛЕЗА. КРОМЕ ТОГО, ОН ОБЛАДАЕТ ЕЩЕ ОДНОЙ ПРИЯТНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ – ПРИЯТНЫМ ВКУСОМ. НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО ЧАЩЕ ВСЕГО ДЕТИ НЕ ЛЮБЯТ КАКИЕ-ЛИБО ПРИПРАВЫ, БЛЮДА ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ ВСЕГДА ПОЛЬЗУЮТСЯ У НИХ ПОВЫШЕННЫМ СПРОСОМ.**

## **ШИПОВНИК**

**ШИПОВНИК В НАРОДЕ НАЗЫВАЮТ «КЛАДЕЗЮ» ВИТАМИНОВ НЕСПРОСТА – В НЕМ СОДЕРЖАТСЯ ТАКИЕ ВИТАМИНЫ, КАК Р, К, Е, В2, И С. КРОМЕ ТОГО, В ШИПОВНИКЕ В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ СОДЕРЖАТСЯ ЭФИРНЫЕ МАСЛА, ЛИМОННАЯ И ЯБЛОЧНАЯ КИСЛОТЫ И КАРОТИН. И, КОНЕЧНО ЖЕ, В ШИПОВНИКЕ СОДЕРЖИТСЯ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО НЕЗАМЕНИМОГО ВИТАМИНА С – В 30 РАЗ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ЛИМОНЕ. КОНЕЧНО ЖЕ, В ВЕСЕННЕЕ ВРЕМЯ СВЕЖИЙ ШИПОВНИК НЕ НАЙТИ, НО ПРАКТИЧЕСКИ В ЛЮБОЙ АПТЕКЕ МОЖНО КУПИТЬ СУХИЕ ПЛОДЫ. ВЫ МОЖЕТЕ ЗАВАРИВАТЬ ШИПОВНИК КАК ЧАЙ, А МОЖЕТЕ ВАРИТЬ ИЗ НЕГО ОТВАРЫ – И ВАШ РЕБЕНОК НАВЕРНЯКА ПОЛУЧИТ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ЕМУ ВИТАМИНЫ. ЕСЛИ ВЫ ЗАВАРИВАЕТЕ ШИПОВНИК КАК ПРОСТОЙ ЧАЙ, ТО ПРОСТО ИЗМЕЛЬЧИТЕ ЕГО И ПОМЕСТИТЕ В ЗАВАРНОЙ ЧАЙНИК, СЛОВНО ОБЫЧНУЮ ЗАВАРКУ.**

**ОДНАКО ПОМНИТЕ О ТОМ, НЕ СТОИТ ПРИНИМАТЬ ПОЛИВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ И ВИТАМИННЫЕ ОТВАРЫ ОДНОВРЕМЕННО, БЕЗ СОГЛАСИЯ И ОДОБРЕНИЯ ВРАЧА. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ВОЗМОЖЕН ПЕРЕИЗБЫТОК ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ВИТАМИНОВ.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И РАДУЙТЕСЬ ВЕСНЕ!**





## ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ

ОДНАКО ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ – ЭТО НЕ ЕДИНСТВЕННАЯ ПАНАЦЕЯ. ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО СБАЛАНСИРОВАТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ РЕБЕНКА. ВЕСНОЙ ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ ОБОГАЩЕН ПРОДУКТАМИ, КОТОРЫЕ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ СОДЕРЖАТ ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 40% ВСЕГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ. ПРИЧЕМ АКТУАЛЬНЫ ВСЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ – МОЛОКО, КЕФИР, РЯЖЕНКА, СМЕТАНА, ЙОГУРТЫ. РАЗУМЕЕТСЯ, СЛЕДУЕТ ОТДАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПРОДУКТАМ, НЕ СОДЕРЖАЩИМ ИСКУССТВЕННЫХ КРАСИТЕЛЕЙ. В МОЛОКЕ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛЬЦИЯ, КОТОРЫЙ СПОСОБСТВУЕТ УСВОЕНИЮ ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ ВИТАМИНОВ.

ТАКЖЕ НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА БЫЛО ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИВОТНОГО БЕЛКА. ОН ПРОСТО НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЕГО ОРГАНИЗМА. НО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ВСЕ МЯСНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РЕБЕНКА ДОЛЖНЫ ПРОХОДИТЬ ТЩАТЕЛЬНУЮ ТЕРМИЧЕСКУЮ ОБРАБОТКУ.





## **КЛАДОВЫЕ ПРИРОДЫ**

**ОЧЕНЬ МНОГИЕ РОДИТЕЛИ, ОПАСАЯСЬ РАЗВИТИЯ У РЕБЕНКА АВИТАМИНОЗА, СТАРАЮТСЯ ПОКУПАТЬ ЕМУ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ РАЗЛИЧНЫХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ. КОНЕЧНО ЖЕ, ЭТО ВЕСЬМА ПОХВАЛЬНО. НО РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ ТОГО, КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ, ТАКИМ СПОСОБОМ ВРЯД ЛИ УДАСТСЯ. ВЕДЬ К ВЕСЕННЕМУ ПЕРИОДУ В ПРИВОЗНЫХ ФРУКТАХ И ОВОЩАХ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ОСТАЕТСЯ НИКАКИХ ВИТАМИНОВ. ПОЭТОМУ НИЧЕГО ПОЛЕЗНОГО, КРОМЕ КЛЕТЧАТКИ, РЕБЕНОК НЕ ПОЛУЧИТ. И ВОТ ТУТ САМОЕ-ТО ВРЕМЯ ВСПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТО НАМ МОЖЕТ ПРЕДЛОЖИТЬ ПРИРОДА. ЗАЧАСТУЮ НАРОДНЫЕ СПОСОБЫ ТОГО, КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ У ДЕТЕЙ, ГОРАЗДО ЭФФЕКТИВНЕЕ, ЧЕМ ИМПОРТНЫЕ ФРУКТЫ И САМЫЕ ДОРОГИЕ ПОЛИВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ.**

## **ВСЕВОЗМОЖНЫЕ СУХОФРУКТЫ**

**ВСЕ СУХОФРУКТЫ ОЧЕНЬ БОГАТЫ ТАКИМИ ВИТАМИНАМИ, КАК А, В1, В2, В3, В5, В6. ДА И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТАКЖЕ ДОСТАТОЧНО МНОГО – ЭТО И НАТРИЙ, И ФОСФОР, И МАГНИЙ, И КАЛЬЦИЙ, И ЖЕЛЕЗО. СУХОФРУКТЫ ДОСТАТОЧНО СЛАДКИЕ, ПОЭТОМУ ИХ ЛЮБЯТ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ДЕТИ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ. ВРЯД ЛИ У ВАС ВОЗНИКНЕТ ПРОБЛЕМА С ТЕМ, КАК ЗАСТАВИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ СУХОФРУКТЫ.**

## **СЫРАЯ СВЕКЛА И МОРСКАЯ КАПУСТА**

**ПРАКТИЧЕСКИ БЕСЦЕННЫМИ ИСТОЧНИКАМИ ЙОДА ДЛЯ РЕБЕНКА МОГУТ СТАТЬ МОРСКАЯ КАПУСТА И СЫРАЯ СВЕКЛА. КОНЕЧНО ЖЕ, ЭТИ ПРОДУКТЫ ИМЕЮТ ВЕСЬМА СВОЕОБРАЗНЫЙ ВКУС, И ЗАСТАВИТЬ СЪЕСТЬ РЕБЕНКА ПОДОБНЫЙ САЛАТ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ЗАДАЧЕЙ СЛОЖНОЙ. ОДНАКО МОЖНО ВСЕ ЖЕ ПОПРОБОВАТЬ. ДА И ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ЭТОТ ВАРИАНТ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ОПТИМАЛЬНЫМ.**

