

Сухофрукты

Чернослив, изюм, курага и финики – прекрасная, вкусная и доступная альтернатива дорогим привозным фруктам и ягодам. В них содержится много клетчатки и недостающих весной витаминов С, Р и В. Если вы любите сладкое и частенько злоупотребляете конфетами и пирожными, то сухофрукты могут стать полезной заменой. Но все же чрезмерно увлекаться ими тоже не стоит.

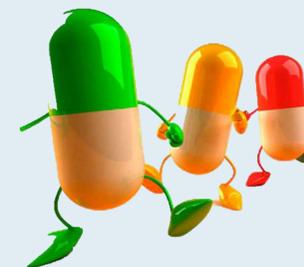


Как мы видим, для того чтобы справиться с авитаминозом в начале весны совсем не обязательно покупать дорогие витамины или налегать на тропические фрукты. Обойтись можно вполне привычными и доступными продуктами. **Так что питайтесь с умом и будьте здоровы!**



Частное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 96 ОАО «РЖД»

ПАМЯТКА "ТОП ПРОДУКТЫ В БОРЬБЕ С АВИТАМИНОЗОМ"



Подготовила:
ст. медсестра
Череповская Л.С.

г. Ростов-на-Дону
2020 год

Потеря аппетита, вялость, частые простуды, снижение внимания, плаксивость – прочь!

Мы встретим весну по-другому: здорово и радостно!

Не только на состояние здоровья взрослых оставляют свой отпечаток холода и отсутствие большинства свежих овощей и фруктов, но так же страдает и детский организм.

У каждого второго малыша весной диагностируют авитаминоз – витаминную недостаточность, организм традиционно испытывает недостаток в витаминах **А, С, В9, Р и D**».

Именно этот недостаток и нужно восполнять. Причем делать это лучше не с помощью таблеток, а добавив в рацион еду с богатым содержанием нужных веществ.

Представляем вам ТОП-5 продуктов, которые помогут вам быстро справиться с авитаминозом.



Рыбий жир

Витамин А (ретинол) – мощный

антиоксидант, необходимый нашему организму для нормальной работы иммунной системы. Его дефицит приводит к снижению зрения и [преждевременному старению кожи](#). Лучше всего витамин А усваивается из овощей и фруктов (особенно моркови, шпината, абрикосов, томатов, петрушки и укропа). Из продуктов животного происхождения источником витамина А является печень трески, сливочное масло и яичные желтки.



ная ка-

Этот уникальный продукт получается в результате натурального брожения сахаров капустного сока. Содержит витамины: **А, С, В, РР, Е, Н, кальций, магний, фосфор, железо, йод, цинк** и так далее. Квашеная капуста повышает иммунитет, стимулирует кровотообразование, активизирует обмен веществ, [улучшает работу кишечника](#), снижает уровень холестерина.



Горький шоколад

Также сильно мы ощущаем нехватку витамина Р. «Это не один витамин, а целая группа биологически активных веществ – биофлавоноидов. – Очень много их содержится в какао-бобах. Так всего один кусочек горького шоколада (с содержанием какао-бобов не менее 75%) покрывает суточную потребность в витамине Р».



Квашеная капуста

Этот уни-

Грейпфрут

Этот фрукт отлично поможет справиться с последствиями авитаминоза, ведь в нем содержатся все витамины, которых нам не хватает ранней весной – **А, С, В1, В и Р**. Еще грейпфрут богат органическими кислотами, клетчаткой и считается отличным продуктом для диеты.

