

Весна без авитаминоза

Весной, в период обострения авитаминоза, очень важно употреблять в пищу свежесжатые фруктовые или овощные соки, например, соки апельсина, моркови, томатов, тыквы. В некоторые соки, в частности, морковный, неплохо добавлять немного меда. Отличной профилактикой авитаминоза является отвар шиповника.

Продукты против авитаминоза у детей

СИМПТОМЫ

Медленный рост



Проблемы с нервной системой



Слабый иммунитет



Повышенная утомляемость



Болезни молочных зубов и ломкость костей



Цвет кружочка соответствует витамину, которого не хватает организму



РЕШЕНИЕ

ВИТАМИН А

Цитрусовые, морковь, морепродукты, печень

ВИТАМИН В1 ВИТАМИН В2 ВИТАМИН В3 ВИТАМИН В6 ВИТАМИН В12

Молоко, сыр, орехи, яйца, сыр

ВИТАМИН С

Болгарский перец, зеленый лук, яблоки, цитрусовые и шиповник

ВИТАМИН Е

Мясо, яйца, печень, молочные продукты

ВИТАМИН D

Жирная рыба, яйца, молоко и кисломолочные продукты



Некоторые продукты могут вызывать аллергию. Проконсультируйтесь с врачом