

## ПАМЯТКА

# Витами́нное лето

Летом мы чаще всего не испытываем дефицит в витамине С, который содержится в цитрусовых и красных фруктах, фолиевой кислоте, содержащейся в листовых зеленых овощах, бананах, дынях, и витамине D, выработка которого стимулируется под воздействием солнечного света.



Однако витамины А, Е и витамины группы В летом поступают в недостаточном количестве. Это связано с тем, что жара способствует снижению аппетита: пропадает желание потреблять мясные и жирные блюда, злаки и бобовые – все то, из чего мы получали эти витамины зимой.



Практически самыми важными витаминами для организма летом являются **витамины А, Е и С**, т.к. они обладают антиоксидантным действием. Дефицит аскорбиновой кислоты летом легко восполнить, употребляя в пищу свежие фрукты, овощи и зелень.



Витамины А и Е в большей степени содержится в продуктах животного происхождения, в которые летом мы стараемся себя ограничивать. Чтобы восполнить их дефицит, необходимо употреблять в пищу морковь, тыкву, шпинат, петрушку, виноград, яблоки, орехи, злаковые и бобовые культуры. Что же касается витаминов группы В (в частности, В6 и В12), то для восполнения их недостатка необходимо налегать на авокадо, бананы, бобовые, зерновые, птицу, сыр, яйца, рыбу, мясо, молоко.

На заметку!



## На заметку!

Если витамины не поступают в наш организм, развиваются заболевания, которые называются авитаминозами!  
Определить, какого витамина не хватает в организме, сможет только врач!

## **Витамины роста...**

*Кто редиску уважает?  
Кто редиску обожает.  
Очень быстро тот растёт! —  
Побежали в огород,  
Там в большие миски  
Нарвали мы редиски.  
Попадёт она на зуб,  
Только слышно: ХРУП, ХРУП.!  
И взрослея с каждым днём,  
Мы растём! РАСТЁМ! РАСТЁМ!  
Хочешь подрасти? Так это просто!  
Витамины ешьте роста!*

*Т.Петухова*