***Какие продукты включить в меню ребенка,***

***чтобы он меньше болел?***

***1.*** ***Шиповник.***

Аскорбиновой кислоты в сухом шиповнике раз в 10 больше, чем в черной смородине. В сушеном шиповнике этот витамин хранится до нового урожая. Настой из пары столовых ложек сухих плодов полностью обеспечит суточную потребность малыша в аскорбиновой кислоте.

Шиповник не содержит фермента аскорбиназы, разрушающего витамин С. Семьи, в которых регулярно готовят и пьют настой шиповника, редко посещают болезни.

***2.*** ***Брюссельская капуста.***

Кочанчики брюссельской капусты мельче грецких орехов, но по запасам витаминов они превосходят остальные сорта капусты. Всего пяти-семи кочанов (80 г) достаточно, чтобы полностью удовлетворить суточную потребность дошколенка в витамине С.

А уж что касается бета-каротина, тут остальным сортам капусты остается только завидовать этим крошкам. В брюссельской капусте провитамина А в 15 (!) раз больше, чем в белокочанной или цветной капусте, и в 3 раза больше, чем в краснокочанной или кольраби. "Брюсселька" служит хорошим источником витамина Е, который усиливает благотворное влияние каротинов и витамина С на иммунитет.

Есть в этой капусте также витамины группы В и ценные минеральные вещества и микроэлементы, в том числе и селен, укрепляющий иммунную защиту против инфекций.

***3.*** Кроме того, в рацион малыша должны входить мясные, рыбные и кисломолочные продукты, яйца, злаковые и, конечно же, фрукты.

***4.*** ***Облепиха.***

Эта ягода – абсолютный чемпион среди всех известных ягод, фруктов, овощей и зелени по содержанию ценнейшего витаминного вещества – бета- каротина. Для сравнения: в 100 г облепихи – целых 10 мг, а в 100 г моркови – 9 мг бета-каротина. Щепотка ягод – и суточная потребность организма малыша в бета-каротине удовлетворена.

Кроме того, в 100 г свежей облепихи содержится 200 мг витамина С, причем вместе с рутином и гесперидином, повышающими усвоение витамина С и усиливающими его действие в организме.

Ягоды облепихи могут долго храниться в холодильнике без всякой обработки. А если облепиху заморозить и хранить в морозильнике, не нарушая его температурный режим, витамины в ней с ничтожными потерями сохранятся всю зиму.

***5.*** ***Болгарский перец.***

 Этот продукт считается лидером по содержанию аскорбиновой кислоты. В 50 г болгарского перца содержится целых 125(1) мг аскорбиновой кислоты. Даже если в зимнем парниковом перце содержание витамина С несколько ниже, все равно даже треть стручка (но ежедневно!) обогатит пищевой рацион и аскорбиновой кислотой, и витамином Р (рутином), в паре с которым аскорбинка работает эффективнее.

Богат сладкий перец и бета-каротином (провитамином А), тоже исключительно важным для иммунитета. Есть в нем и витамины группы В. а также полезные минеральные вещества.

В сочных стручках болгарского перца витамины сохраняются при термической обработке. Приготовь крохе 7-11 месяцев пюре из парового или бережно запеченного перца, это поможет укрепить его иммунитет.

В стручках красного цвета витаминов особенно много. Но не стоит обходить вниманием и желтые, и зеленые сорта. Зеленый перец реже вызывает аллергию.