

Зима

Витамины против гриппа и простуды

Витамин А - 100г моркови, 150г зелёной капусты, 200г шпината, 200г сыра типа «чеддер», 250г манго, 150г фенхеля.

Никотиновая кислота - 200г белого куриного мяса, 150г филе сельди, 100г ростков пшеницы, 400г шампиньонов, пивные дрожжи, палтус.

Витамин С - 1-2 стакана свежавыжатого сока из апельсинов, 10г петрушки, 2 киви, 100г сока из чёрной смородины, несколько долек лимона.

Пантотеновая кислота(витамин В 5) - 400г брокколи, 250г шампиньонов, 200г чечевицы, 100г куриной печени, яйца, авокадо, арахисовое масло, горох, семена подсолнечника (не жареные), бананы.

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-27-95
сайт:<http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Седлова Алла Николаевна
Заведующий отделением
Назарова Елена Ивановна

Специалисты по социальной работе:

Савельева Елена Владимировна
Медина Виктория Константиновна
Логопед

Маргарян Александра Сергеевна
Психолог в социальной сфере
Чернова Татьяна Романовна

Часы работы Центра:
8-00 – 17-00
Обеденный перерыв:
12-00 – 13-00



Департамент социальной
защиты населения администрации
Владимирской области
ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр
социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями

Витамины круглый год!

Памятка для родителей.



п. Красная Горбатка

Весна

Для хорошего настроения.

Витамин В - 500г хлеба грубого помола, 10г пивных дрожжей, 200г постной свинины, 60г семян подсолнечника, 130г лесных орехов, 400г горошка.

Витамин В 6 - 450г хлеба грубого помола, 200 г говяжьей печени, 160г соя-бобов, 50г нежирной свинины.

Витамин В 12 - 10г свиной печени, 30г селёдки, 60г свиного филе, 80г филе лосося, 100г сыра «камамбер» , 320г нежирного творога.

Биотин(Витамин В 7) - 400г хлеба грубого помола, 300г чечевицы, 2 варёных яйца, 300г цуккини.

Лето

Лучшая пора, чтобы зарядиться витаминами и здоровьем.

Витамин А - 100г моркови, 100г соя-бобов, 200г шпината, 150г абрикосов, 5г лимонной мелиссы, 100г красного сладкого перца .

Витамин С - 1 большой апельсин, 50г чёрной смородины, 80г сладкого перца, 150г зелёной капусты, 150г клубники, 300г картофеля, 1 киви.

Витамин Е - 200г фенхеля, 50г миндаля, 1 большой авокадо, 250г редьки .

Витамин В1 - 250г картофеля, 250г молодого горошка, 80г филе лосося .

Витамин В2 - 400г хлеба грубого помола, 150г филе лосося, 200г зелёной капусты, 250г молока, 150г нежирного творога.

Осень

Мало солнца – нужно много витаминов.

Витамин D - 1 чайная ложка рыбьего жира, 1 чайная ложка сливочного масла, 40г сельди, 100г палтуса, 30г лосося или тунца.

Витамин К - 20г красной капусты или цветной капусты, 30г белого куриного мяса, 150г овсяных хлопьев или мюсли, 200г неочищенного риса, шпинат, морская капуста, печень.

Витамин В12 - 80г морского окуня, 60г тунца, 120г сыра «эдам», 30г макрели, 75г паштета из печени. **Помните: этот витамин не содержится в растительной пище!**

Фолиевая кислота - 400г томатов, 300г хлеба из муки грубого помола, 200г шпината, бананы, авокадо, свекла, спаржа, апельсины, бобы .