

## 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

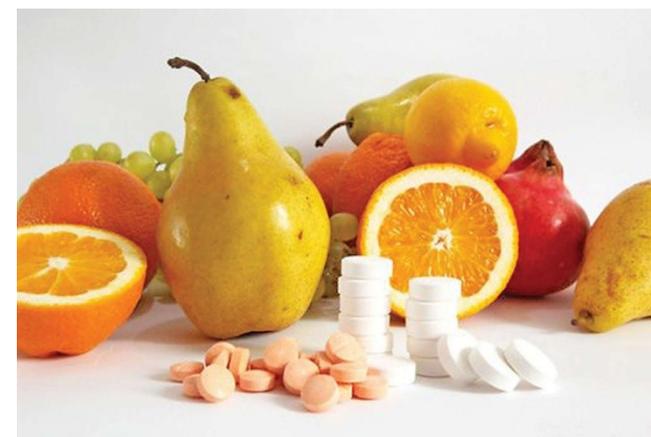


Департамент социальной  
защиты населения администрации  
Владимирской области  
ГБУСО ВО «Селивановский  
комплексный центр  
социального обслуживания населения»

**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 .