

Консультация для родителей

Материал подготовила: Пономаренко Н.В.

«Витамины для здоровья»

*В банане и йогурте,
В горстке малины-
Повсюду чудесные
Есть **витамины**.
Они берегут нас
От всяких болезней.
Чем больше их в пище,
Тем пища полезней!*



Витамины и микроэлементы детям нужны постоянно. Но, как известно, зимой их становится меньше. Как бороться с витаминной недостаточностью и откуда получить ценные для детей витамины? Сильная витаминная недостаточность у детей бывает в трех возрастных периодах: до 3-х лет, 5-7 лет и 11-15 лет.

Симптомы авитаминоза у детей

Организм человека способен сам вырабатывать витамины – но не все и только в небольшом количестве (это происходит в кишечнике). Поэтому основной источник этих ценных веществ - продукты питания. Как только рацион становится не полноценным, появляются признаки дефицита полезных элементов. Есть симптомы, указывающие на это.



1. Ребенок становится вялым, мало двигается, капризничает.
2. У него наблюдается усталость и равнодушие к любимым игрушкам и занятиям, нарушения сна (плохо засыпает, мучает бессонница)
3. Он часто болеет и долго выздоравливает.
4. Ногти у ребенка слоятся, волосы тускнеют, кожа пересыхает, на ней появляются отдельные прыщики.

В таком случае обязательно обратитесь за консультацией к врачу. Это может быть проявление сложных заболеваний, но, как правило, такие признаки появляются тогда, когда организму чего-то не хватает, а именно витаминов и минералов.

Сбалансированный рацион станет прекрасной профилактикой авитаминоза:



Витамином А ребёнка обеспечат: морковь, апельсины, мандарины, масло, сыр, яйца, печень, яблоки, гранаты. **Способствует росту и укреплению** костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен;

Витамин В Витамины группы В найдутся в: мясе, печени, рыбе, яйцах, зеленых овощах, пророщенной пшенице, орехах, бобовых. **Необходим для:** роста, улучшения умственных способностей; переваривания пищи, нормализует работу сердца, нервной системы.

Витамин С уменьшает эффекты воздействия различных аллергенов, необходим для заживления ран, ожогов. Предохраняет от многих вирусных и бактериальных инфекций. **Основные источники естественного происхождения:** помидоры, цветная капуста, сладкий картофель, цитрусовые, ягоды, зеленые овощи, картофель.

Витамин D необходим ребенку для правильного развития костной системы. Его отсутствие приводит к рахиту. **Главнейшим источником** является рыбий жир, а также он содержится в молоке, молочных жирах, яичном желтке, в печени животных.

Как правильно готовить, чтобы сохранить витамины?

1. Свежевыжатый сок нужно использовать в течение 15 минут, иначе пропадет вся его польза. Готовый продукт из пачки нельзя держать открытым несколько дней: в нем начинают размножаться бактерии.
2. Полезные компоненты овощей лучше усваиваются с жирами. Добавляйте к ним растительное или сливочное масло.
3. Продукты запекайте, готовьте на пару или тушите под крышкой. Приготовленные таким образом, они не растеряют содержащиеся в них витамины.

*Овощи, ягоды, фрукты-
Полезные продукты!
Витамины в них живут,*

*Нам здоровья придают.
Стремитесь к жизни без болезней,
Старайтесь есть, всё что полезно!*

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



Витамин В1

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшенио, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.



