

## Консультация для родителей

### «Витамины на столе»

Воспитатель: Галотина М.К.



Только представьте себе – сколько сил и энергии нужно маленькому человечку, чтобы сформироваться как личность, вынести запредельные нагрузки (как психологические, так и физические), да просто вырасти, наконец! Для того чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими и жизнерадостными, необходимо учитывать множество факторов, и витамины стоят в этом списке не на последнем месте. Основным источником витаминов являются продукты питания, поэтому нужно серьёзно подойти к составлению меню ребёнка. Необходимо помнить, что питание должно быть не только полезным, но и разнообразным и сбалансированным. О нем и поговорим.

- Молоко и кисломолочные продукты необходимо употреблять каждый день (и не только детям!) способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм витаминами А, В12, микроэлементами, а также являются отличной профилактикой дисбактериоза.

- Полезны и масла, как сливочное, так и многие растительные. Ребёнку достаточно всего 3-5 г любого масла в день, чтобы обеспечить организм жирорастворимыми витаминами А, D, E. Они помогают развитию и росту, защищают от инфекционных заболеваний и микробов.

- Свёкла - овощ, который круглый год не утрачивает своих полезных свойств. Она содержит витамины С, В1, В2, РР, пектины, микроэлементы – железо и калий. Свёкла полезна для работы сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта.

- Витамин D жизненно необходим организму, а уж растущему и подавно! Без этого витамина он не может использовать кальций и фосфор для роста костей и зубов, а его недостаток вызывает рахит. Это единственный витамин, который может синтезироваться в организме не только из пищевых продуктов – витамин D -вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Продукты с витамином D -сметана, сельдь, все виды печени, молоко, масло, лосось (даже в консервированном лососе содержится огромное количество витамина D), рыбий жир.

- Отдельно стоит упомянуть о мясе. Ни в одном продукте не содержится такого количества животного белка, большого набора незаменимых аминокислот и железа, как в мясе. Помните: малыш ни в коем случае не должен быть вегетарианцем! Регулярно давайте ребёнку нежирное диетическое мясо: говядину, телятину, индейку или кролика.

- Орехи, которые содержат много незаменимых полиненасыщенных жирных кислот и аминокислот, тоже должны присутствовать в рационе. Множество минеральных солей и витамины (А, Е, С и группы В) очень важны для правильного развития ребёнка.

- Надёжными источниками витамина С являются цитрусовые (лимоны, апельсины, мандарины и т.д.), все виды капусты, картофель, помидоры, салат, клубника, киви. При варке и жарении содержание витамина С уменьшается, но и оставшегося количества обычно бывает достаточно. А вот при повторном разогревании потери этого витамина просто огромны. При приготовлении салатов избегайте металлических тёрок – металл окисляет витамин С. А один плод киви вообще содержит суточную норму витамина С!

Витамин В1 играет основную роль в углеводном обмене, улучшает умственную деятельность, отвечает за зрение. Недостаток этого витамина на протяжении длительного времени вызывает атрофию мышц.

Витамин В2 принимает участие в обмене веществ, влияет на процесс роста, помогает поддерживать здоровье кожи, волос и ногтей, важен для зрения. При недостатке витамина В2 возможны задержка роста, сухость губ, образование «заед», «закисание» глаз.

Витамин В6 необходим для выработки антител и красных кровяных телец. Он обеспечивает правильное функционирование нервной системы, предупреждает малокровие, значительно повышает иммунитет. Признаками недостатка этого витамина являются частые раздражения на коже, воспаление ротовой полости, нарушения нервной системы.

Витамин В9 - фолиевая кислота - обеспечивает здоровый вид кожи, предупреждает малокровие, улучшает аппетит у ослабленных детей. Дефицит фолиевой кислоты вызывает задержку роста, анемию, проблемы с пищеварением.

Витамин В12 активизирует работу мозга, участвует в создании красных кровяных телец, влияет на рост, улучшает память, повышает аппетит. При его недостатке развиваются невралгические нарушения, к примеру, чрезмерная возбудимость, а также анемия.

Витамин С помогает правильному развитию зубов, ускоряет заживление ран, усиливает иммунитет, ослабляет аллергические реакции. Недостаток его опасен ослаблением защитных функций организма.

Витамин D играет важную роль в процессе формирования костной ткани, регулирует баланс кальция и фосфора в организме. Недостаток его чреват появлением рахита, а избыток приводит к размягчению костей, так что будьте внимательны с дозировкой.

Витамин Е необходим для правильного функционирования кровеносной, мышечной и нервной систем, ускоряет заживление ран, обладает противовоспалительным действием. При недостатке этого витамина в детстве ухудшается состояние кожи, возрастает вероятность малокровия, снижается иммунитет.

Витамин РР важен для правильного обмена веществ, помогает поддерживать хорошее состояние кожи. При его недостатке появляется общая слабость, сердечная аритмия, кожный зуд, проблемы с пищеварением.

Таким образом, становится понятно, что все витамины жизненно необходимы детям. Питайтесь правильно сами и правильно кормите ваших детей, и пусть они вас только радуют!

Будьте здоровы!!!

