

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 11» Г.  
ПЛАСТА**

# **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПОДГОТОВИЛА:  
ВОСПИТАТЕЛЬ ТАГИЛЬЦЕВА  
СА.**

Э

# ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ



Лучший источник уже "готовых" витаминов (таких как А, витамины группы В, С, Е и других), а также провитаминов (например, каротина, который в организме превращается в витамин А) - это натуральные продукты. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок ежедневно получал только самую полезную еду.

## Продуманный рацион

Хорошо, если вы всегда очень серьезно относитесь к составлению меню для ребенка и всех членов вашей семьи. Если вы в любое время года не представляете себе обед без салата из овощей, борщ без свежей зелени, а белому батону предпочитаете ржаной или цельнозерновой хлеб, то не сомневайтесь: вы питаетесь правильно. Только надо помнить, что рацион должен быть сбалансированным. Очень полезную телячью печень можно употреблять не более одного раза в неделю. Шпинат диетологи тоже не советуют готовить каждый день. И таких примеров множество.

У вашего малыша все в порядке с гемоглобином? И проблемы с пищеварением нам не знакомы? Отлично! Тогда просто поддерживайте здоровье ребенка с помощью полезных продуктов.

**СЫР.** Кисломолочные продукты нужно употреблять каждый день. Кефир, йогурт, творог, сыр способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм витаминами А, В2 и микроэлементами. А еще это хорошая профилактика дисбактериоза.

**МЯСО.** Ни из одного продукта питания малыш не получит такого количества животного белка, нужного набора аминокислот и железа, как из мяса.

**Запомните: ребенок не должен быть вегетарианцем!**

Регулярно давайте малышу нежирное диетическое мясо: кролика, индейку, телятину или говядину.

**ЯЙЦА.** В зимнее время года ребенку необходимо восполнять недостаток витамина D, ведь солнце выглядывает пока еще редко. Найдите продукты, богатые этим витамином. В желтке куриного яйца содержится то, что нужно крохе. Если у него нет аллергии на яйца, давайте по одному желтку в день, если ему уже исполнился год.



**МАСЛО.** Достаточно всего 3-5 г сливочного и растительного масла в день, чтобы обеспечить организм малыша витаминами А, D, E, моно- и полиненасыщенными жирными кислотами. Они помогают его росту и развитию, защищают от микробов и инфекционных заболеваний. Малышу нужно давать сливочное (с содержанием жиров не менее 72,5 %) и растительное (оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое) масло. Добавляйте их в каши, салаты, первые блюда.

**СВЕКЛА.** Круглый год этот овощ не утрачивает своих полезных свойств. Свекла содержит витамины (С, В<sub>9</sub>, В<sub>2</sub>, РР), микроэлементы (железо, калий), пектины. Давайте крохе свеклу в сыром, в вареном и печеном виде. Она полезна для работы сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта.

**КАПУСТА.** Существует много разновидностей капусты: белокочанная, красная, цветная, брюссельская, пекинская, брокколи. И каждая из них хороша по-своему. В ее составе много углеводов, минеральных солей, витаминов и клетчатки. Старайтесь давать ребенку капусту в сыром виде - так от нее больше пользы.

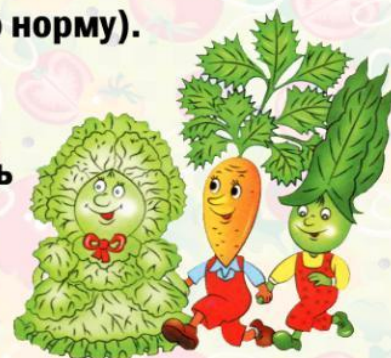
**ОРЕХИ.** В этом лакомстве содержится много незаменимых полиненасыщенных жирных и аминокислот. Минеральные соли плюс витамины (А, Е, С и группы В) - поистине звездный состав! Такие компоненты очень важны для развития крохи. Однако помните, что давать орехи можно детям не ранее 3-летнего возраста, а детям-аллергикам и вовсе не стоит.

**МАНДАРИНЫ.** Цитрусовые - ценный источник каротина, витамина С, органических кислот. Все они улучшают пищеварение, обладают бактерицидным и противовоспалительным действием. Кроме того, они сладкие и вкусные.

**КИВИ.** Считается, что в состав этих фруктов входит очень большое количество витамина С (один плод содержит суточную норму).

Маленьким детям нежелательно давать плод вместе с косточками. Аккуратно убирайте их.

**КАЛИНА.** Целебная ягода восполняет потребность детского организма в натуральных сахарах, провитаминах А и микроэлементах.



# Витамины

## Витамин А

**Действие.** Влияет на цвето- и световосприятие, скорость роста и правильное развитие костной системы. Ускоряет регенерацию слизистой, повышает сопротивляемость к болезням дыхательных путей.

**Симптомы нехватки.** Куриная слепота. Сухость конъюнктивы и кожи. Замедленный рост.

**Симптомы избытка.** Отсутствие аппетита, рвота, головная боль, желтоватая окраска кожи. Светобоязнь.

**Источники.** В виде ретинола: рыбий жир, печень, масло, жирные сыры, яйца "провитаминов", в основном бета-каротина: фрукты и овощи желтого и красного цвета.

## Витамин В1

**Действие.** Играет основную роль в углеводном обмене. Улучшает умственную деятельность. Отвечает за зрение.

**Симптомы нехватки.** Недостаток на протяжении длительного времени вызывает атрофию мышц.

**Симптомы избытка.** Нельзя передозировать.

**Источники.** Дрожжи, орехи и бобовые. Больше всего - в зерновых (темный хлеб, каши и продукты с отрубями).

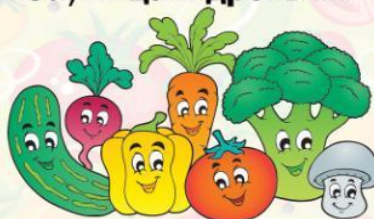
## Витамин В2

**Действие.** Принимает участие в обмене веществ. Влияет на процесс роста. Помогает поддерживать в здоровом состоянии кожу, волосы и ногти. Очень важен для зрения.

**Симптомы нехватки.** Задержка роста, сухость губ, образование заед, закисание глаз, возможно и ухудшение зрения.

**Симптомы избытка.** Нельзя передозировать.

**Источники.** Молоко, твердые сыры, зерновые продукты, листовые овощи, мясо, печень, рыба, яйца и дрожжи.



## **Витамин В6**

**Действие.** Необходим для выработки антител и красных кровяных телец. Обеспечивает правильное функционирование нервной системы, предупреждает малокровие. Значительно повышает иммунитет.

**Симптомы нехватки.** Частые раздражения на коже и воспаление ротовой полости, нарушение нервной системы, малокровие.

**Симптомы избытка.** Онемение рук и ног.

**Источники.** Яйца, картофель, стручковые овощи, проросшая пшеница и отруби. Довольно много в арбузе, банане, инжире, изюме.

## **Витамин В9**

**Действие.** Фолиевая кислота отвечает за здоровый вид кожи, предупреждает малокровие. У ослабленных детей улучшает аппетит.

**Симптомы нехватки.** Проблемы с пищеварением. Задержка роста.

**Анемия.**

**Симптомы избытка.** Рвота, расстройство сна. Общее недомогание.

**Источники.** Зеленые листовые овощи, дыня, авокадо, абрикос, тыква, печень, желток, кукуруза.

## **Витамин В12**

**Действие.** Участвует в создании красных кровяных телец, активизирует работу мозга, память, влияет на рост, повышает аппетит.

**Симптомы нехватки.** Анемия и невралгические нарушения, например, чрезмерная возбудимость.

**Симптомы избытка.** Высыпания на коже.

**Источники.** Много в печени рыб, других морепродуктах. Достаточно в яйцах, сыре, мясе, особенно в сердце, почках.

## **Витамин С**

**Действие.** Важен для хорошего состояния соединительной ткани, ускоряет заживление ран, помогает правильному развитию зубов, усиливает иммунитет, ослабляет аллергические реакции.

**Симптомы нехватки.** Кровоточивость десен. Ослабление защитных функций организма.

**Симптомы избытка.** Диарея, нарушение функции почек.

**Источники.** Ягоды и фрукты (шиповник, смородина, крыжовник, малина, лимон, клубника), овощи (капуста, картофель), зелень (петрушка, шпинат).

## **Витамин Е**

**Действие.** Нужен для правильного функционирования нервной, кровеносной и мышечной систем. Предупреждает новообразования, ускоряет заживление ран, Обладает противовоспалительным действием.

**Симптомы нехватки.** Возрастает вероятность малокровия, ухудшается состояние кожи, понижается иммунитет.

**Симптомы избытка.** Метеоризм, диарея, повышенное артериальное давление.

**Источники.** Растительные масла, ростки пшеницы, орехи, кукуруза, хлебные изделия из муки грубого помола, яйца. Овощи и зелень (салат, горошек, фасоль, петрушка, шпинат).

## **Витамин К**

**Действие.** Обеспечивает нормальную свертываемость крови.

**Симптомы нехватки.** Снижение свертываемости крови.

**Симптомы избытка.** Проблемы с пищеварением.

**Источники.** Шпинат, цветная капуста, помидоры, печень, йогурт, желток, рыбий жир.

## **Витамин Н**

**Действие.** Необходим для здоровья кожи.

**Симптомы нехватки.** Дерматит, нарушение функций нервной системы.

**Симптомы избытка.** Нельзя передозировать.

**Источники.** Печень, почки, сердце, молоко, желток. Содержится также в грибах, цельной пшеничной муке.

## **Витамин РР**

**Действие.** Имеет большое значение для правильного обмена веществ. Помогает поддерживать хорошее состояние кожи.

**Симптомы нехватки.** Проблемы с пищеварением, а также отсутствие аппетита, общая слабость.

**Симптомы избытка.** Кожный зуд, сердечная аритмия.

**Источники.** Чернослив, курага, инжир и финики, Богаты черноплодная рябина, земляника, малина, шиповник.

