

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «ВИТАМИНЫ НА НАШЕМ СТОЛЕ.»

**Выполнила: воспитатель Антонова С.Е.
МДОУ «Детский сад №26»**

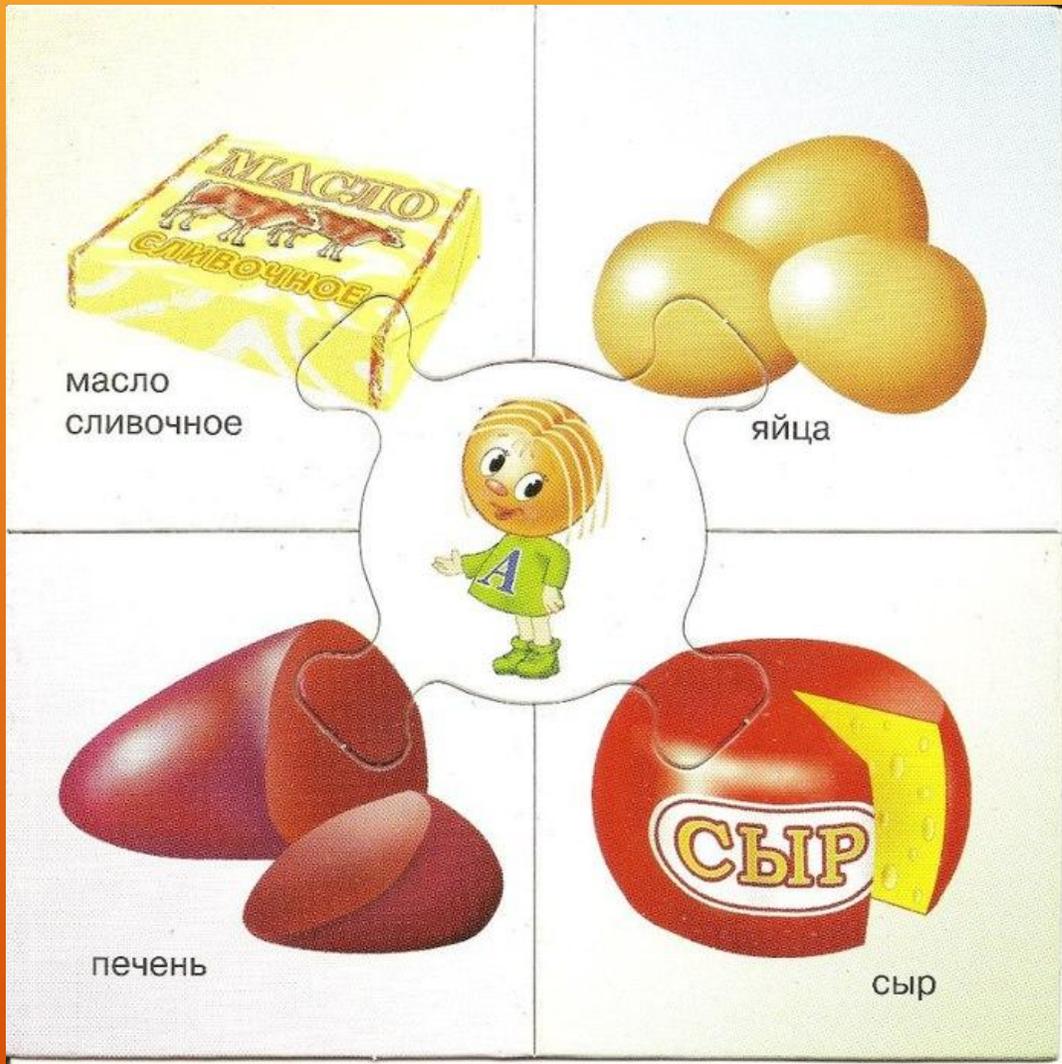


Что мы знаем о витаминах? Какие продукты надо есть, чтобы быть здоровыми?

Витамины сами по себе не являются «строительным материалом» для организма. Они скорее относятся к веществам, которые регулируют, нормализуют и стимулируют это «строительство»

Итак, витамины нужны детям для полноценного развития. Нормы витаминов для детского организма гораздо меньше, чем для взрослых. Это обязательно следует учитывать при выборе комплекса витаминов для вашего ребенка, а также при составлении детского меню.

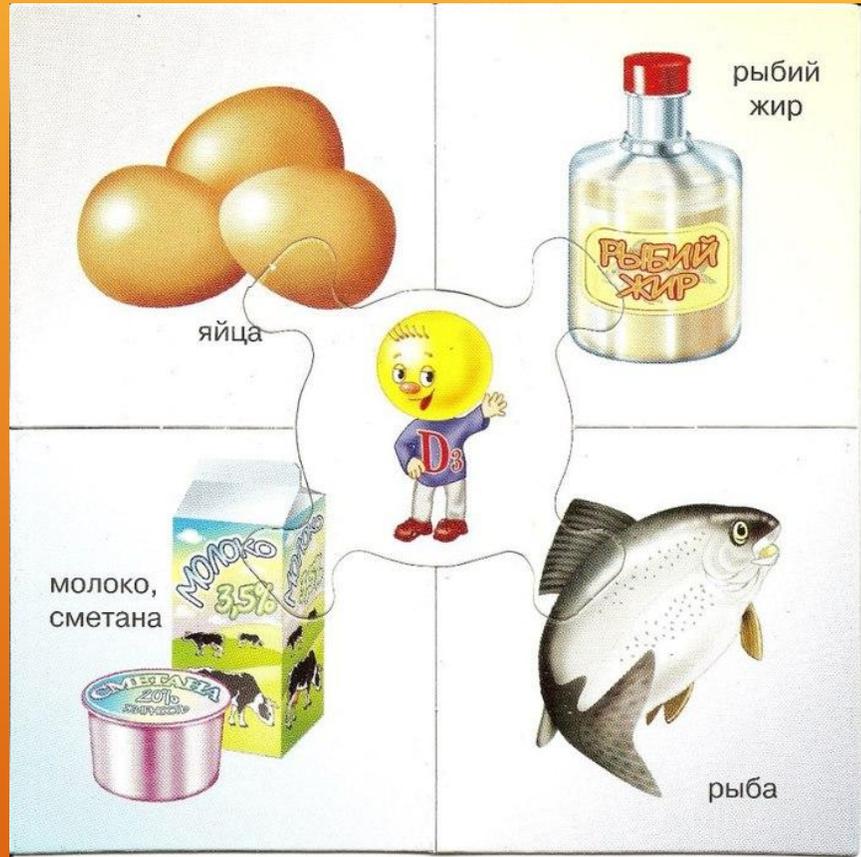
Где же найти витамины?



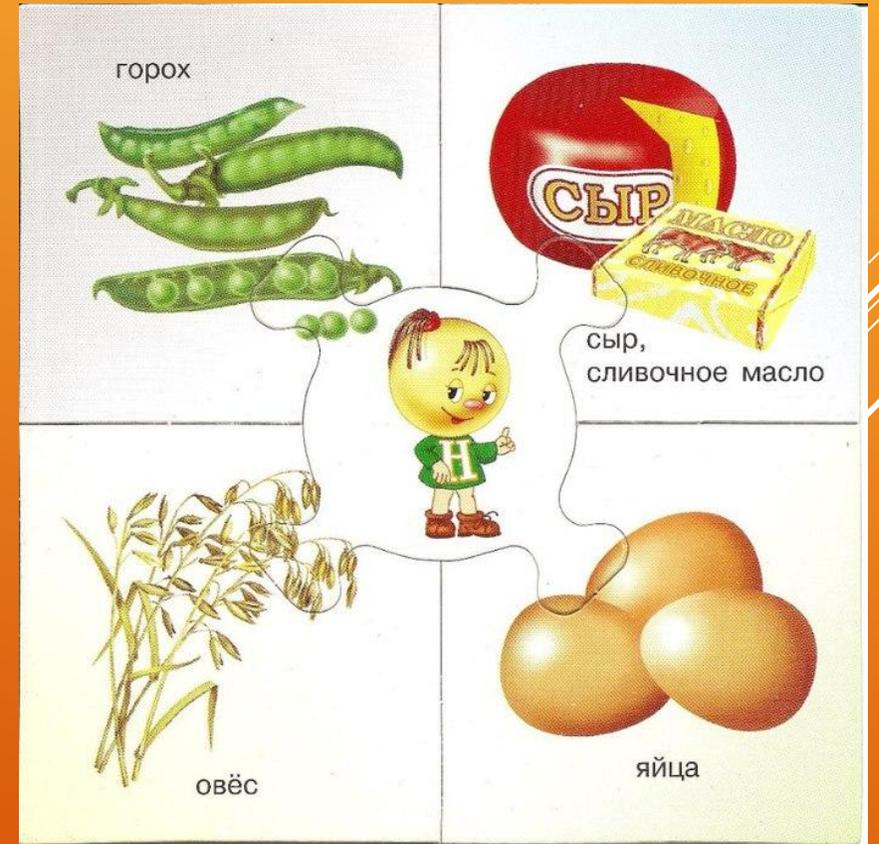
Витамин А можно употреблять для поддержания хорошего состояния волос, зубов и иммунитета.

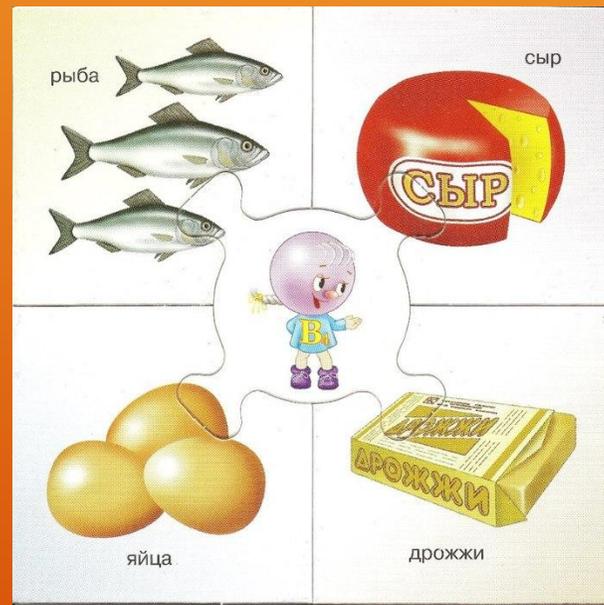
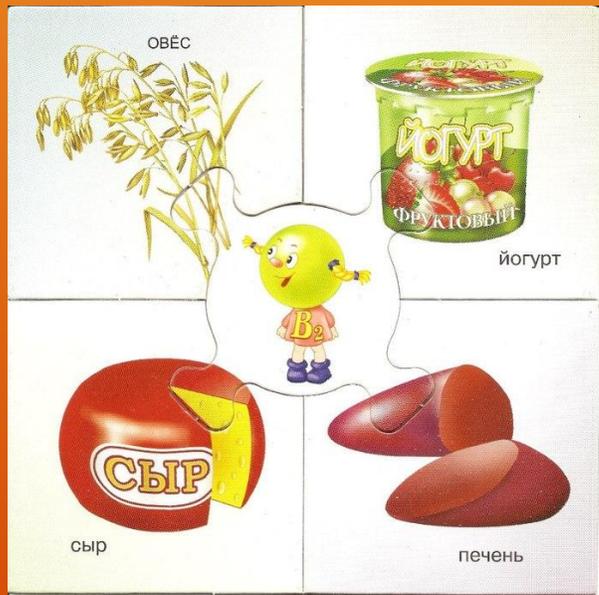
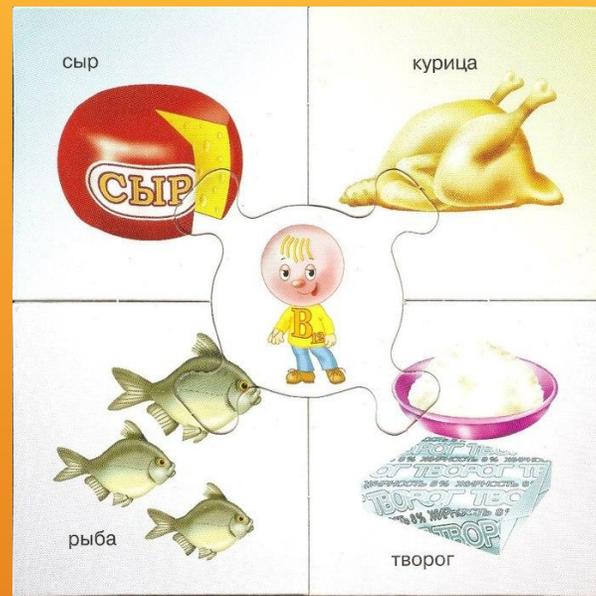
Витамина А много в печени, сливочном масле, яйцах и особенно в рыбьем жире. В зеленых овощах (петрушке, шпинате, мангольде, ревене, укропе, мяте, салате) и фруктах содержится каротин, который в организме человека превращается в витамин А. Много каротина в моркови, крапиве, щавеле, абрикосах зеленом луке, свежих помидорах.

Витамин К содержится в большом количестве в цветной и белокочанной капусте (особенно в ее зеленых листьях) а также в крапиве, шпинате, моркови, помидорах молочной зрелости и свиной печени.



Витамин D содержится преимущественно в яйцах, сливочном масле, говяжьей печени, икре и рыбьем жире. Он образуется под воздействием солнечных лучей в кожных покровах.





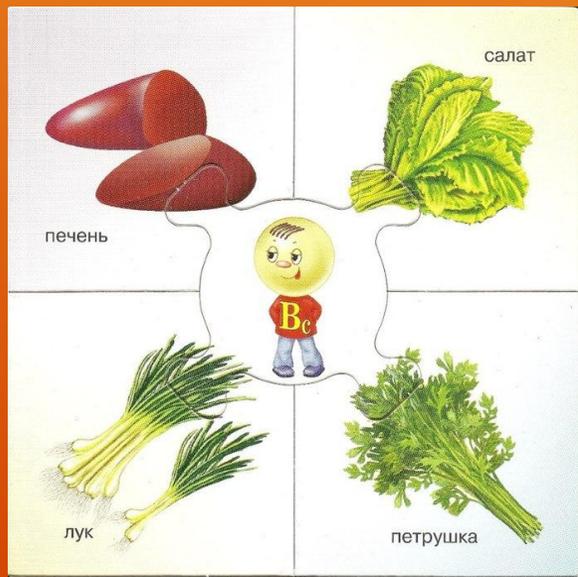
Витамин В₁ много в гречневой и овсяной крупах, фасоли, пшеничном хлебе из муки грубого помола, в яблоках, картофеле и особенно в пивных дрожжах. Из продуктов животного происхождения витамином В₁ богаты: яичный желток, икра, печень, почки, сердце.

Витамин В₂ много в мясе, рыбе, молоке и молочных продуктах, яичном белке, хлебе, дрожжах. Кроме того, он синтезируется нормальной микрофлорой кишечника.

Витамин В₆ (пиридоксин) поступает в организм человека с мясной, молочной пищей и синтезируется микрофлорой кишечника.



Витамин С, или аскорбиновая кислота, содержится во многих продуктах растительного происхождения. Особенно много витамина С в черной смородине, плодах шиповника крыжовнике, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, цветной капусте, зеленом луке, петрушке.



Витамин PP — никотиновая кислота, содержится в мясе, рыбе, гречневой крупе, а также в овощах, фруктах, молочных продуктах. В небольшом количестве она образуется и в организме человека

Если ребенок, взрослый испытывает дефицит какого-либо витамина у него могут возникнуть заболевания:

Так **витамин А** необходим для роста и развития тканей детского организма, поддержания иммунитета, функционирования печени, восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, обеспечивает нормальное зрение (*при его недостатке развивается «куриная слепота»*).

Витамин D предупреждает развитие такого заболевания, как рахит,

Витамин К при его недостатке развивается кровоточивость тканей.

Витамин В1 его недостаток в организме приводит к развитию кожных заболеваний, выпадению волос.

Витамина В2 его недостаток в организме ребенка и ребенок стал капризным, у него отмечается подавленное настроение позднее появляются рецидивирующий стоматит, сухость кожи, склонность к поносам.

Витамина С его дефицит может повлечь развитие депрессии и истерии таких заболеваний, как кровоточивость десен.

Витамин РР или никотиновая кислота при ее недостатке нарушается деятельность центральной нервной системы (*ухудшается память, мышление*), желудочно-кишечного тракта, поражается кожа.

В настоящее время известно более 20 различных витаминов. Большая часть из них не синтезируется в организме человека, они не образуют депо (*то есть не накапливаются*). Витамины должны ежедневно поступать в организм человека.

Поэтому задумайтесь, что ест Ваш ребенок? Достаточно ли ему витаминов?



Все, что нужно, чтобы добиться от детей желаемого, без криков и скандалов – это любовь, терпение и творческий подход. Только в том доме, в котором живут сказка, взаимопонимание и смех, могут вырасти по-настоящему полноценные личности – счастливые, успешные и самодостаточные.

Не жалеете времени на собственное чадо. И когда-нибудь оно скажет вам огромное спасибо!

Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе, регулярных занятиях спортом, тренировки, и о здоровом образе жизни. А пока – читайте и учите стишки о полезных витаминах.

Приятного аппетита и крепкого здоровья!



Друзья Витамины.

Чтоб расти и развиваться,
Нужно правильно питаться.
Всухомятку не таскать,
Витамины потреблять!
Сыр на завтрак нужно кушать —
Витамина А заряд!
Бутерброд намажем маслом —
В1 получим сразу.
Молоко нам нужно пить,
С витаминами дружить!
Мясо, рыбу и яйцо
Станем кушать непременно!
И орешки будем грызть,
Чтоб белком нам запастись!
Будут дети развиваться,
Если правильно питаться!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

