

*Информация для родителей:*

*Где живут ВИТАМИНЫ?*



# *Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.*

*Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей .*

***Витамин А*** *необходим для нормального роста, сохранения зрения, хорошей кожи.*

***Этого витамина много в дыне, моркови, облепихе, красной рябине, шиповнике, тыкве, помидорах, салате, луке, абрикосах.***

## **ВАРЕНЬЕ ИЗ ОБЛЕПИХИ (ПАСТЕРИЗОВАННОЕ)**

Пастеризованное варенье из облепихи более устойчиво при хранении, в нем не наблюдается засахаривания, плесневения, забраживания.

Пастеризованное варенье варить при температуре 105°C, расфасовать в горячие простерилизованные стеклянные банки и пастеризовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 15 минут, литровые — 20 минут. После пастеризации банки тотчас же укупорить.

**На 1 кг подготовленных плодов — 1,5 кг сахара, 1,2 л воды.**



## **ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРКОВИ**

Для варенья взять морковь с нежной тканью, яркой оранжевой окраски и без грубой сердцевины, Морковь помыть, проварить в кипящей воде 4—10 минут (в зависимости от диаметра корнеплодов), охладить, погружая в холодную воду, и очистить от кожицы.

Очищенную морковь нарезать на кружочки или кубики. После этого кусочки моркови залить сахарным сиропом, приготовленным из половины необходимого сахара, и оставить на 5—6 часов, затем довести до кипения, поварить несколько минут.

Выдержать варенье 12 часов (оставить на ночь), положить оставшийся сахар и доварить, добавив к концу варки лимонную кислоту и (по желанию) ванилин или корицу.

Остывшее варенье разложить в чистые, сухие банки.  
**На 1 кг моркови — 0,8 л воды, 1—1,1 кг сахара, 2—3 г лимонной кислоты, ванилин или корица по вкусу.**

**Витамин В (В1, В2, В6) – витамин бодрости,  
поддерживает работоспособность,  
предохраняет от утомления,  
способствует здоровому росту волос и ногтей.**

**Его много в капусте, картофеле, луке, перце, чесноке, бананах, салате.**

### **ДЖЕМ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА**

#### **Ингредиенты:**

1 кг сладкого перца, 500 г сахара, 2 г  
лимонной кислоты.

#### **Приготовление**

Перец очистить от семечек, вымыть,  
нарезать кубиками, засыпать сахаром,  
добавить лимонную кислоту и варить до  
готовности.



### **САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ БЕЗУКСУСА**

Салат готовится без уксуса с малым количеством соли и перца.

Овощи: капусту, лук, морковь, яблоки, сладкий перец, помидоры вымыть и перебрать. Капусту тонко нашинковать. Морковь отварить до полуготовности и нарезать соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Яблоки очистить от сердцевинки и нарезать тонкими дольками. У перцев удалить плодоножки и семена, разрезать каждый на 4 части вдоль и нарезать поперек соломкой. Все овощи посолить и аккуратно перемешать в просторной эмалированной посуде. Ни в коем случае не перетирать руками!

Подготовить пол-литровые банки: вымыть горячей водой и просушить.

На дно каждой банки положить 1—2 лавровых листа, 3—5 горошин перца, помидор, разрезанный на 4—8 частей.

Затем в банку плотно набить салат, разминая помидоры.

Банки закрыть крышками, стерилизовать 30 минут, закатать, перевернуть вверх дном и в таком положении дать остыть.

Хранить салат в темном прохладном месте.

К столу можно заправлять растительным маслом или майонезом.

**На 2 кг белокочанной капусты — 1 кг лука репчатого, 1 кг сладкого перца, 1 кг кислых яблок, 1 кг моркови, 1 кг помидоров, 3 полные ст. ложки соли «экстра».**

**Витамин С** имеется только в овощах и фруктах. Витамин С помогает организму бороться с различными болезнями, лечит десны, улучшает общее состояние организма. В большом количестве содержится в шиповнике, черной смородине, апельсинах, землянике, капусте, сладком перце, облепихе.

#### **ЗЕМЛЯНИЧНОЕ ВАРЕНЬЕ**

Ягоды, собранные в тот же день, перебрать, положить в таз, пересыпая послойно сахаром, оставить на 8—10 часов, затем варить до готовности. Во время варки чередовать нагревание с охлаждением: нагреть ягоды до кипения, затем снять с огня на 15—20 минут, снова нагреть до кипения, кипятить несколько минут — и так несколько раз, до готовности. Земляничное варенье легко засахаривается. Во избежание этого к нему незадолго до конца варки прибавляют лимонную кислоту. Остывшее варенье разложить в тщательно вымытые и высушенные банки.

**На 1 кг ягод: 1,2—1,5 кг сахара, 1—2 г лимонной кислоты.**

#### **ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА ЗАСАХАРЕННАЯ**

Чашку мелкого сахара растворить в сыром белке, влить столовую ложку лимонного сока и растереть добела, пока масса не загустеет. Обвалять в ней подготовленные ягоды, уложить на блюдо, посыпанное мелким сахаром или сахарной пудрой, дать обсохнуть и сложить в банки.



**Витамин А** и каротины влияют на дыхание, стимулируют рост организма, повышают сопротивляемость организма к инфекциям и простудным заболеваниям. Они принимают участие в обеспечении нормального зрения.

Этого витамина много в дыне, моркови, облепихе, красной рябине, шиповнике, тыкве, помидорах, салате, луке, абрикосах.

**Витамин В (В1, В2, В6)** – витамин бодрости, поддерживает работоспособность, предохраняет от утомления, способствует здоровому росту волос и ногтей.

**Витамин В1** имеет большое значение для нормальной работы нервной системы. Повышает работоспособность, позволяет легче переносить большие физические и эмоциональные нагрузки. Играет важную роль в углеводном обмене. Наибольшее содержание витамина В1 в капусте, картофеле, луке, моркови, облепихе, перце.

**Витамин В2** активно участвует в окислительно-восстановительных реакциях, переносчик кислорода в тканях, улучшает адаптацию к темноте, ночное и цветное зрение. Отвечает за состояние кожи и слизистых оболочек. При недостаточности витамина В2 поражаются слизистые оболочки рта и глаз. Губы набухают, шелушатся, кровоточат. Язык становится алым, болезненным, опухшим. При заболевании глаз наблюдается быстрая утомляемость, светобоязнь. Снижаются острота зрения, способность видеть в темных помещениях. Этого витамина много в капусте, луке, перце, салате, укропе.

**Витамин В6.** Благодаря содержанию этого витамина во многих продуктах питания его недостаток может возникнуть лишь при грубых нарушениях правильного питания. При недостатке отмечается раздражительность, бессонница, а также воспаление кожи в области носогубных складок и под бровями. Его много в бананах, гранате, капусте, картофеле, луке, перце, чесноке, смородине.

**Витамин С.** Очень важен для организма этот витамин. Он помогает организму бороться с различными болезнями, лечит дёсны (если они кровоточат), улучшает общее состояние организма. Витамин С в организме не накапливается, а должен ежедневно поступать с пищей. Потребность в витамине С возрастает зимой и весной. Для восполнения витамина С в организме необходимо есть как можно больше свежих овощей и фруктов, квашеной капусты. Особенно много этого витамина в шиповнике, черной смородине, петрушке, укропе, апельсинах, землянике.

**Витамин Д** необходим для нормального развития костей. При его недостатке развивается рахит: кости теряют прочность и искривляются. Большое количество витамина Д содержится в рыбьем жире, печени, яичном желтке. Он образуется в коже под влиянием ультрафиолетовой части солнечного спектра, и поэтому недостаток солнечного света также способствует развитию рахита. Широко применяются и аптечные препараты этого витамина.

**Овощи и фрукты – это кладовая витаминов. Ешьте их и не болейте!**



***Будьте здоровы!!!***

