



Консультация для родителей- «Витамины для здоровья».



L/O/G/O



Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития наши малыши получают с продуктами питания. В возрасте бурного роста, до 3 лет, питание особенно важно.

Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.

ФУНКЦИИ ВИТАМИНОВ



-  **Репродуктивная функция**
-  **Функционирование нервной системы и головного мозга**
-  **Рост и развитие организма**
-  **Иммунный ответ**

Какие витамины являются самыми полезными и необходимыми для ребенка?





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

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!





Витамин D

особенно необходим детям до года.

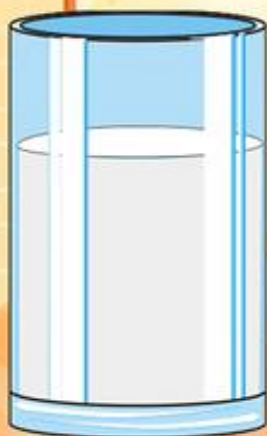
Он предупреждает развитие такого заболевания, как рахит, с его помощью происходит регуляция отложения кальция и фосфора в костных тканях (при недостатке витамина D нарушается их рост).

Дорогие родители, не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаемся витамином «Д» от нашего солнышка.



ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбим,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.





Витамин С

участвует в синтезе различных веществ, необходима для функционирования иммунной системы.

Потребность в витамине С особенно велика при инфекционных заболеваниях.



ВИТАМИНЫ



Витамин В



Витамин В1 (тиамин)

- Способствует укреплению нервной системы.
- Недостаток витамина приводит к развитию кожных заболеваний, выпадению волос.

Витамин В2 (рибофлавин)

- Важен для растущего организма.
- Недостаток витамина приводит к стоматиту, сухости кожи.

Витамин В6 (пиридоксин)

- Витамин В6 участвует в синтезе белка, необходим для нормального развития нервной системы работы печени.



Витамин К



Необходим для
нормального
свертывания крови,
при его недостатке
развивается
кровоточивость тканей.



Витамин Е



Участвует в синтезе белка, обеспечении тканей кислородом. Особенно важно достаточное количество его в рационе беременных женщин.



ВИТАМИН С

Я полезный витамин,
Вам друзья, необходим!

Земляничку

ты сорвишь –

В ягоде меня

найдёшь.



Я в смородине, капусте,

В яблоке живу и в луке,

Я в свекле и в картошке,

В помидоре и горошке!



Витаминная еда

Даст здоровье навсегда!



Литература:



- ❖ festival.1september.ru- «Занятия о витаминах с детьми старшего дошкольного возраста».
- ❖ konkurs-dlya-pedagogov.info- «Витамины для здовья» - Консультация для родителей; Всероссийский конкурс педагогов.
- ❖ nsportal.ru- «Поговорим о витаминах».
- ❖ detsad-kitty.ru- «О пользе и вреде витаминов», «Витамины в жизни ребенка».



**Спасибо за
внимание!**



L/O/G/O