



**Консультация  
для  
родителей  
«ВИТАМИНЫ»**

Подготовил  
Воспитатель:  
Н.С. Овчинникова  
2011г.

# Поговорим о ВИТАМИНАХ.



Зимой и вначале весны нам не хватает витаминов, но особенно это заметно по детям: большинство простудных заболеваний в это время года возникают из-за гиповитаминоза. По словам специалистов НИИ питания РАМН, у большинства российских детей наблюдается дефицит трёх и более

**Витамины должны поступать ежедневно и в дозах, соответствующих физиологической потребности растущего организма. Поскольку недостаток витаминов обнаруживается круглый год, то и принимать их нужно постоянно.**

**Неблагоприятная экологическая обстановка, повышенные нагрузки, которые испытывают дети в течение учебного года, нехватка света и тепла зимой повышают потребность в витаминах.**

**Для того чтобы выбрать поливитаминный препарат для ребёнка, необходимо внимательно изучить этикетку. Лучше выбирать комплекс, содержащий весь перечень витаминов (всего их 13). Особое внимание следует обратить на количество содержания витаминов в одной таблетке. Предпочтительно употреблять препараты, содержание витаминов и минералов в которых приближено к рекомендуемой суточной норме, обычно указанной на этикетке.**

# Будьте осторожны!

- Многие родители думают, что витамины абсолютно безвредны и дети могут их есть горстями. Однако это может закончиться трагично.
- Чрезмерная доза любого, даже самого полезного витамина вызовет отравление.
- В тяжёлых случаях ребёнок может потерять сознание, у него могут отказаться печень и почки. На коже появляются красные зудящие пятна – крапивница.
- Нередко дети вместо одной витаминки съедают несколько. Если это входит в привычку, у ребёнка появляется кожная аллергия, начинают выпадать волосы и ломаться ногти, страдают печень и почки.

# **Возьмите на заметку**

- **Выбирайте витамины по совету педиатра, а не после просмотра очередного рекламного ролика.**
- **Обязательно удостоверьтесь, что доза препарата точно соответствует возрасту и весу вашего ребёнка.**
- **Внимательно следите за тем, как малыш принимает витамины.**
- **Как все другие лекарства, храните витамины в недоступном для ребёнка месте.**

# Природные витамины.

## Шиповник



Использование шиповника в несколько раз эффективнее приёма растворов чистого витамина С. Кроме того, в нём содержатся витамины Р, А, В2 и К, а также необходимые организму минеральные соли. Поэтому обязательно давайте ребёнку чай из шиповника.

## Чай из шиповника



**На ночь залейте в термосе сушёные ягоды шиповника кипятком – и на утро готов витаминный напиток. Для вкуса можно добавить варенье или мёд. Но помните, шиповник, ни в коем случае нельзя измельчать: колючки, находящиеся внутри ягод, могут серьёзно повредить слизистую желудка.**

**Сухофрукты + орехи.**



**Это лекарство понравится всем детям. Смешайте поровну самые разные сухофрукты, не жареные грецкие орехи, фундук или семечки. Пропустите через мясорубку, добавьте мёд и съедайте по утрам натошак по десертной ложке. Для ослабленных детей с недостаточным весом в смесь можно добавить пивные дрожжи – дозу рассчитывать по возрасту согласно**



## Лимоны и чеснок.



Это средство не только подпитывает организм витаминами, но и защитит от гриппа. Пропустите через мясорубку лимоны и очищенный чеснок, добавить мёд. Количество компонентов должно быть приблизительно равным, но в зависимости от вкусов можно положить поменьше чеснока. Принимать по чайной ложке 3 раза в день.

## Витаминные салаты.



- Взять поровну моркови и яблок, натереть, смешать и добавить грецкий орех. Заправить сметаной или растительным маслом.
- Нарезать дольками яблоко, грушу и апельсин. Выложить на тарелку. Добавить лимонный сок, сметану и украсить черносливом.
- Натереть на тёрке яблоки, морковь и редьку, добавить дольку чеснока, сок лимона, соль и сахар, заправить