

## Консультация для родителей — «Витамины для здоровья».

Понятие о том, что дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей.

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

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. Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.

Витамин С — сильный антиоксидант, который отвечает за иммунитет. Содержится в таких продуктах как.

Облепиха, киви, квашеная капуста, крыжовник, помидоры, картофель, виноград, капуста. Также в соке из ростков пшеницы. И конечно, цитрусовые (если у ребенка нет аллергии!).

### В каких продуктах «живут» витамины.

<b>Витамин</b>	<b>Где живет</b>	<b>Чему полезен</b>
<b>Витамин «А»</b>	В рыбе, печени, абрикосах	Коже, зрению
<b>Витамин «В1»</b>	В рисе, овощах, птице	Нервной системе, памяти, пищеварению
<b>Витамин «В2»</b>	В молоке, яйцах, брокколи	Волосам, ногтям, Нервной системе,
<b>Витамин «РР»</b>	В хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам

<b>Витамин «В6»</b>	В яичном желтке, фасоли	Нервной системе, печени
<b>Витамин «В12»</b>	В мясе, сыре, морепродуктах	Росту, нервной системе
<b>Витамин «С»</b>	В шиповнике, облепихе	Иммунной системе, заживление ран
<b>Витамин «Д»</b>	В печени, рыбе, икре, яйцах	Костям, зубам
<b>Витамин «Е»</b>	В орехах, растительном масле	Половым и эндокринным железам
<b>Витамин «К»</b>	В шпинате, кабачках, капусте	Свертываемость крови
<b>Пантеиновая кислота</b>	В фасоли, цветной капусте, мясе	Двигательной функции кишечника
<b>Фолиевая кислота</b>	В шпинате, зеленом горошке	Росту и кроветворению
<b>Биотин</b>	В помидорах, соевых бобах	Коже, волосам, ногтям

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

Воспитатель: Муравьева .Е.И.

МКДОУ № 4 д/с «Рябинка»