

## Консультация для родителей

### «О пользе витаминов для детского организма»

Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечнососудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.

#### РОЛЬ ВИТАМИНОВ

Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

#### ФУНКЦИИ ВИТАМИНОВ

Все витамины выполняют защитную функцию против различных повреждающих факторов. Механизм их участия в обмене веществ для каждого специфичен. Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу. Под авитаминозом понимают полное истощение запасов витаминов в организме, а под гиповитаминозом — снижение обеспеченности ими организма (дети быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза).

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

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.

Самый дефицитный витамин весной в организме как взрослого человека, так и ребенка — это витамин С (аскорбиновая кислота).

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.*

<u>Витамин</u>	<u>Где живет</u>	<u>Чему полезен</u>
<b>Витамин «А»</b>	В рыбе, печени, абрикосах	Коже, зрению
<b>Витамин «В1»</b>	В рисе, овощах, птице	Нервной системе, памяти,
<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!!!*