***Консультация для родителей***

**«Витамины для здоровья»**

   Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил.

*- Питание должно быть по режиму (выработать у ребенка привычку есть в строго отведенные часы).*

*-Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.*

*- Включать в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты.*

*-Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.*

*-Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.*

*-Еда должна быть простой, вкусной и полезной.*

*- Настроение во время еды должно быть хорошим.*

*- Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.*

        Дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей.

**Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода.**

      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 является регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.

        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.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Витамин** | **Где живет** | **Чему полезен** |
| **Витамин «А»** | В рыбе, печени, абрикосах | Коже, зрению |
| **Витамин «В1»** | В рисе, овощах, птице | Нервной системе, памяти, пищеварению |
| **Витамин «В2»** | В молоке, яйцах, брокколи | Волосам, ногтям, нервной системе |
| **Витамин «РР»** | В хлебе, рыбе, овощах, мясе | Кровообращению и сосудам |
| **Витамин «В6»** | В яичном желтке, фасоли | Нервной системе, печени |
| **Витамин «В12»** | В мясе, сыре, морепродуктах | Росту, нервной системе |
| Витамин «С» | В шиповнике, облепихе | Иммунной системе, заживление ран |
| **Витамин «Д»** | В печени, рыбе, икре, яйцах | Костям, зубам |
| **Витамин «Е»** | В орехах, растительном масле | Половым и эндокринным железам |
| **Витамин «К»** | В шпинате, кабачках. капусте | Свертываемость крови |
| **Пантеиновая кислота** | В фасоли, цветной капусте, мясе | Двигательной функции кишечника |
| **Фолиевая кислота** | В шпинате, зеленом горошке | Росту и кроветворению |
| **Биотин** | В помидорах, соевых бобах | Коже, волосам, ногтям |

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