

## Консультация для родителей.

Подготовила воспитатель Калинина З.Н.

### «Кое-что о витаминах».

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

Заходя в аптеку, мы обращаем внимание на яркие баночки и упаковки с витаминными комплексами. Однако стоит запомнить, что прием витаминов без совета врача может привести к тяжелым осложнениям и проблемам со здоровьем. Тем более не стоит приобретать детские витамины, не проконсультировавшись с педиатром.

Обычно врачи рекомендуют принимать витамины в том случае, когда человек не получает их в достаточном количестве из продуктов питания. Дефицит витаминов в организме может наступить зимой и ранней весной при условии, что человек получил недостаточное их количество летом и осенью из ягод, фруктов и овощей. Самой распространенной формой нехватки витаминов является гиповитаминоз. Гиповитаминозом называется состояние среднего дефицита витаминов в организме или резкое снижение их запасов в период зимы и ранней весны. Нужно учитывать, что детям подходят только детские препараты, которые рассчитаны на определенный возраст ребенка. Производители витаминных комплексов выпускают лекарства в разных формах:

- Для детей до 2-3 лет - в виде сиропов, капель и порошков, которые удобно добавлять в еду.
- Для детей старше 3 лет - жевательные пастилки, капсулы, жевательный мармелад разных видов, цветов и форм, жевательные таблетки, драже.

При выборе витаминов для ребенка обязательно учитывайте его предрасположенность к аллергии на компоненты.

Если ребенок себя хорошо чувствует, правильно питается, анализы и осмотр специалиста не выявили никаких недостатков, то такой ребенок не нуждается в дополнительном приеме поливитаминов или других препаратов. Детям необходимо полноценное, рациональное питание, которое включает в себя мясные и молочные продукты, овощи и фрукты, а также различные крупы и злаки. Если вы и ребенок соблюдаете режим питания, то утомляемость следует лечить не витаминами, а уменьшением нагрузок, свежим воздухом и отдыхом на природе.

Витамины – это хорошо. Без них невозможна гармоничная, полная, активная жизнь. Если в пище отсутствуют витамины или некоторые из них, то есть риск развития серьезных и опасных заболеваний. К огромному счастью, мы сейчас круглый год можем в достатке употреблять в пищу те продукты, в которых содержатся различные витамины. Прием витаминных комплексов нужен только тогда, когда врач обнаружил у вас конкретную проблему. Не

занимайтесь самолечением! Чтобы покрывать суточную потребность организма в витаминах, необходимо разнообразить рацион. Особенно это касается детского питания.

### **«Витамины для здоровья».**

Понятие о том, что 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 являются 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.**

<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.