

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №34 «Дюймовочка»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЗДОРОВЬЕ НА ГРЯДКЕ. ВИТАМИН А!»



**Подготовила:
воспитатель I категории
Алиева Г.Х.**

г. Нижневартовск

Витамин А



Витамин А – жирорастворимый: он не растворяется в воде, для того, чтобы организм мог его усвоить, обязательно необходимы жиры. В день детям 4-6 лет необходимо потреблять 500 мкг, 7-10 лет – 700 мкг этого витамина, для подростков – 1000 мкг.

Для чего он нам нужен:

Витамин А необходим:

- для нормального роста и регенерации клеток и тканей;
- он помогает сохранить эластичность кожи и волос;
- ускоряет процессы заживления при ранах и ожогах;
- он благотворно влияет на зрение, т.к. активно участвует в формировании «ночного зрения» и напрямую влияет на световую адаптацию;
- для нормального функционирования иммунной системы, он защищает организм от простуд, гриппа и инфекций дыхательных путей, пищеварительного тракта и мочевых путей.
- Будучи мощным антиоксидантом, является средством профилактики раковых заболеваний;
- играет важную роль в предотвращении заболеваний сердца и артерий.

Недостаток витамина А у детей вызывает замедление роста и формирования костной и хрящевой тканей суставов, а также может привести к слепоте.

Где он содержится:

Витамин А содержится в жёлтых, красных и зелёных овощах и фруктах. Больше всего этого витамина **в моркови, абрикосах, персиках, томатах, салате, шпинате, тыкве, сладком перце и зелёном луке. Также ценными его источниками служат печень и рыбий жир, сливочное масло, желтки яиц, сливки и цельное молоко, сметана, сыр, творог.**

Попробуйте приготовить вкусный и полезный морковный салат: натереть на крупной тёрке несколько крупных морковок, чуть сбрызнуть лимонным соком, добавить пару ложек сметаны (жиры необходимы для того, чтобы **витамин А** лучше усваивался) и немного мёда или сахара.