*В банане и йогурте,
В горстке малины-
Повсюду чудесные
Есть****витамины****.
Они берегут нас
От всяких болезней.
Чем больше их в пище,
Тем пища полезней!*



Витамины и микроэлементы детям нужны постоянно. Но, как известно, зимой их становится меньше. Как бороться с витаминной недостаточностью и откуда получить ценные для детей витамины? Сильная витаминная недостаточность у детей бывает в трех возрастных периодах: до 3-х лет,5-7 лет и 11-15 лет.

Симптомы авитаминоза у детей

Организм человека способен сам вырабатывать витамины – но не все и только в небольшом количестве (это происходит в кишечнике). Поэтому основной источник этих ценных веществ - продукты питания. Как только рацион становится не полноценным, появляются признаки дефицита полезных элементов. Есть симптомы, указывающие на это.

  

1. Ребенок становится вялым, мало двигается, капризничает.
2. У него наблюдается усталость и равнодушие к любимым игрушкам и занятиям, нарушения сна (плохо засыпает, мучает бессонница)
3. Он часто болеет и долго выздоравливает.
4. Ногти у ребенка слоятся,  волосы тускнеют, кожа пересыхает, на ней появляются отдельные прыщики.

 В таком случае обязательно обратитесь за консультацией к врачу. Это может быть проявление сложных заболеваний, но, как правило, такие признаки появляются тогда, когда организму чего-то не хватает, а именно витаминов и минералов.

**Сбалансированный рацион станет прекрасной профилактикой авитаминоза:**

****

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Витамином А** ребёнка обеспечат: морковь, апельсины, мандарины, масло, сыр, яйца, печенка, яблоках, гранатах. **Способствует росту и укреплению** костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен;
**Витамин В** Витамины группы В найдутся в: мясе, печени, рыбе, яйцах, зеленых овощах, пророщенной пшенице, орехах, бобовых. **Необходим для:** роста, улучшения умственных способностей; переваривания пищи, нормализует работу сердца, нервной системы.
**Витамин С** уменьшает эффекты воздействия различных аллергенов, необходим для заживления ран, ожогов.  Предохраняет от многих вирусных и бактериальных инфекций.  **Основные источники естественного происхождения:**помидоры, цветная капуста, сладкий картофель, цитрусовые, ягоды, зеленые овощи, картофель.

**Витамин D** необходим ребенку для правильного развития костной системы. Его отсутствие приводит к рахиту. **Главнейшим источником** является рыбий жир, а также он содержится в молоке, молочных жирах, яичном желтке, в печени животных.

**Как правильно готовить, чтобы сохранить витамины?**

1. Свежевыжатый сок нужно использовать в течение 15 минут, иначе пропадет вся его польза. Готовый продукт из пачки нельзя держать открытым несколько дней: в нем начинают размножаться бактерии.
2. Полезные компоненты овощей лучше усваиваются с жирами. Добавляйте к ним растительное или сливочное масло.
3. Продукты запекайте, готовьте на пару или тушите под крышкой. Приготовленные таким образом,  они не растеряют содержащиеся в них витамины.

 ***Овощи, ягоды, фрукты-***

 ***Полезные продукты!***

 ***Витамины в них живут,***

***Нам здоровья придают.***

 ***Стремитесь к жизни без болезней,***

 ***Старайтесь есть, всё что полезно!***

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

