Консультация для родителей на тему:

«ВИТАМИНЫ»

**Поговарим о витаминах**

****

Витамины – важные, необходимые для жизни человека вещества. Они активизируют участие во всех процессах, происходящих в организме человека, способствуют полноценному усвоению пищи, своевременному и правильному росту, повышению общего тонуса, невосприимчивости детского организма к простудным заболеваниям.
Отсутствие или недостаточное количество витаминов (особенно длительное «витаминное голодание») может вызвать серьезные последствия.

 Зимой и вначале весны нам не хватает витаминов, но особенно это заметно по детям: большинство простудных заболеваний в это время года возникают из-за гиповитаминоза. По словам специалистов НИИ питания РАМН, у большинства российских детей наблюдается дефицит трёх и более витаминов…

Витамины должны поступать ежедневно и в дозах, соответствующих физиологической потребности растущего организма. Поскольку недостаток витаминов обнаруживается круглый год, то и принимать их нужно постоянно. Неблагоприятная экологическая обстановка, повышенные нагрузи, которые испытывают дети в течение учебного года, нехватка света и тепла зимой повышают потребность в витаминах. Для того чтобы выбрать поливитаминный препарат для ребёнка, необходимо внимательно изучить этикетку. Лучше выбирать комплекс, содержащий весь перечень витаминов (всего их 13). Особое внимание следует обратить на количество содержания витаминов в одной таблетке. Предпочтительно употреблять препараты, содержание витаминов и минералов в которых приближено к рекомендуемой суточной норме, обычно указанной на этикетке.

****

**Будьте осторожны!**

Многие родители думают, что витамины абсолютно безвредны и дети могут их есть горстями. Однако это может закончиться трагично. Чрезмерная доза любого, даже самого полезного витамина вызовет отравление. В тяжёлых случаях ребёнок может потерять сознание, у него могут отказать печень и почки. На коже появляются красные зудящие пятна – крапивница. Нередко дети вместо одной витаминки съедают несколько. Если это входит в привычку, у ребёнка появляется кожная аллергия, начинают выпадать волосы и ломаться ногти, страдают печень и почки.

**Возьмите на заметку**

Выбирайте витамины по совету педиатра, а не после просмотра очередного рекламного ролика. Обязательно удостоверьтесь, что доза препарата точно соответствует возрасту и весу вашего ребёнка. Внимательно следите за тем, как малыш принимает витамины. Как все другие лекарства, храните витамины в недоступном для ребёнка месте.

|  |
| --- |
| **Природные витамины**. **Шиповник**C:\Users\Катя\Desktop\1291917214_shipov.jpgИспользование шиповника в несколько раз эффективнее приёма растворов чистого витамина С. Кроме того, в нём содержатся витамины Р, А, В2 и К, а также необходимые организму минеральные соли. Поэтому обязательно давайте ребёнку чай из шиповника. |

|  |
| --- |
|  |
| **Чай из шиповника** C:\Users\Катя\Desktop\104437399_large_2.jpg На ночь залейте в термосе сушёные ягоды шиповника кипятком – и на утро готов витаминный напиток. Для вкуса можно добавить варенье или мёд. Но помните, шиповник, ни в коем случае нельзя измельчать: колючки, находящиеся внутри ягод, могут серьёзно повредить слизистую желудка. |
| **Сухофрукты + орехи.** C:\Users\Катя\Desktop\3_suhofrukty_dlya_figury.jpg |

|  |
| --- |
|  |
| Это лекарство понравится всем детям. Смешайте поровну самые разные сухофрукты, не жареные грецкие орехи, фундук или семечки. Пропустите через мясорубку, добавьте мёд и съедайте по утрам натощак по десертной ложке.  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **Лимоны и чеснок.** C:\Users\Катя\Desktop\iEDGIXEL7.jpg Это средство не только подпитает организм витаминами, но и защитит от гриппа. Пропустите через мясорубку лимоны и очищенный чеснок, добавить мёд. Количество компонентов должно быть приблизительно равным, но в зависимости от вкусов можно положить поменьше чеснока. Принимать по чайной ложке 3 раза в день. |

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

**Содержание витаминов в продуктах питания**

***Витамины группы А***

Большое количество этих витаминов в продуктах морского происхождения, печени, сыре, яйцах, моркови, цитрусовых. В зеленых овощах витамин А также встречается часто.

***Витамины группы B***

Много витаминов в продуктах животного происхождения: яйца, мясо, молоко, сыр, рыба. Содержание витаминов в продуктах растительных также велико: орехи, бобы, грибы, рис, ростки пшеницы, некоторые фрукты, зеленые овощи.

***Витамины группы D***

Продукты, содержащие витамины этой группы: молочные и морепродукты, особенно жирные сорта рыбы.

***Витамины группы Е***

Самое высокое содержание витаминов в продуктах, богатых растительными жирами: орехах и различных маслах, семенах груш и яблок.

***Витамины группы С***

Чаще всего встречаются эти витамины в фруктах, зелени, овощах, облепихе, шиповнике, черной смородине. Этих витаминов в продуктах животного происхождения почти нет.

Старайтесь постоянно поддерживать высокое содержание витаминов в продуктах питания. Чаще кушайте "вкусные" витамины: натуральные витамины в свежих необработанных продуктах, витамины в фруктах. Также не забывайте, что **правильно организованное питание может дать вам нужное количество витаминов в продуктах повседневных и привычных.** Часто о содержании витаминов в продуктах вспоминают уже во время болезни - не доводите до этого.