**Консультация для родителей
«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 отличии 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 зимой в организме как взрослого человека,

так и ребенка — это витамин С (аскорбиновая кислота), и витамин Д.

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!).

Витамин Д – препятствует развитию рахита, препятствует развитию кариеса и патологий десен, защищает от остеопороза, повышает устойчивость к вирусным заболеваниям.

Витамин Д содержится в жирных сортах рыбы, яичном желтке, молочных продуктах.

***В каких продуктах «живут» витамины? И для чего они полезны?***

**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!

 ***Инструктор по ФК:***

 ***Томилина Е.А.***