# Консультация для родителей «Живые витамины».

Лучший источник уже «готовых» **витаминов**- это натуральные пищевые продукты. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок ежедневно получал только самую полезную еду. Продуманный рацион. Хорошо, если вы всегда очень серьезно относитесь к составлению меню для ребенка и всех членов вашей семьи. Если вы в любое время года не представляете себе обед без салата из овощей, борщ без свежей зелени, а белому батону предпочитаете ржаной или цельнозерновой хлеб, то не сомневайтесь: вы питаетесь правильно. Только надо помнить, что рацион должен быть сбалансированным. Нужно просто поддерживайте здоровье ребенка с помощью полезных продуктов.

СЫР. Кисломолочные продукты нужно употреблять каждый день. Кефир, йогурт, творог, сыр способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм **витаминами А**, **В 2** и микроэлементами. А еще это хорошая профилактика дисбактериоза.

МЯСО. Ни из одного продукта питания малыш не получит такого количества животного белка, нужного набора аминокислот и железа, как из мяса. Запомните: ребенок не должен быть вегетарианцем! Регулярно давайте малышу нежирное диетическое мясо: кролика, индейку, телятину или говядину.

ЯЙЦА. В зимнее время года ребенку необходимо восполнять недостаток **витамина D**, ведь солнце выглядывает пока еще редко. Найдите продукты, богатые этим **витамином**. В желтке куриного яйца содержится то, что нужно крохе. Если у него нет аллергии на яйца, давайте по одному желтку в день, если ему уже исполнился год.

МАСЛО. Достаточно всего 3-5 г сливочного и растительного масла в день, чтобы обеспечить организм малыша **витаминами A**, **D, Е**, моно- и поли ненасыщенными жирными кислотами. Они помогают его росту и развитию, защищают от микробов и инфекционных заболеваний. Малышу нужно давать сливочное (с содержанием жиров не менее 72,5 %) и растительное (оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое) масло. Добавляйте их в каши, салаты, первые блюда.

СВЕКЛА. Круглый год этот овощ не утрачивает своих полезных свойств. Свекла содержит **витамины С, В1 В2, РР**, микроэлементы (железо, калий, пектины! Давайте крохе свеклу в сыром, в вареном и печеном виде. Она полезна для работы сердечно - сосудистой системы и пищеварительного тракта.

КАПУСТА. Существует много разновидностей капусты: белокочанная, красная, цветная, брюссельская, пекинская, брокколи. И каждая из них хороша по-своему. В ее составе много углеводов, минеральных солей, **витаминов и клетчатки**. Старайтесь давать ребенку капусту в сыром виде - так от нее больше пользы.

ОРЕХИ. В этом лакомстве содержится много незаменимых полиненасыщенных жирных и аминокислот! Минеральные соли плюс **витамины А, Е, С и группы В** - поистине звездный состав! Такие компоненты очень важны для развития крохи. Однако помните, что давать орехи можно детям не ранее 3-летнего возраста, а детям-аллергикам и вовсе не стоит.

МАНДАРИНЫ. Цитрусовые - ценный источник каротина, **витамина С**, органических кислот. Все они улучшают пищеварение, обладают бактерицидным и противовоспалительным действием. Кроме того, они сладкие и вкусные

КИВИ. Считается, что в состав этих фруктов входит очень большое количество **витамина С**(один плод содержит суточную норму). Маленьким детям нежелательно давать плод вместе с косточками. Аккуратно убирайте их.

ХУРМА. Фрукт с терпким вкусом славится сочетанием **витаминов А**, **С** и микроэлементов: йода, железа, марганца и калия. К тому же плод эффективен при кашле и простуде. Хурма полезна для полноценной работы щитовидной железы.

**Витамины**

**Витамин «А»**

Влияет на световосприятие, скорость роста и правильное развитие костной системы. Ускоряет регенерацию слизистой, повышает сопротивляемость к болезням дыхательных путей. Источники: печень масло, жирные сыры, яйца, фрукты и овощи желтого и красного цвета.

**Витамин «В 1»**

Играет основную роль в углеводном обмене. Улучшает умственную деятельность. Отвечает за зрение. Источники: дрожжи, орехи и бобовые Больше всего - в зерновых: хлеб, каши и продукты с отрубями.

**Витамин «В 2»**

Принимает участие в обмене веществ. Влияет на процесс роста. Помогает поддерживать в здоровом состоянии кожу, волосы и ногти. Очень важен для зрения. Источники: молоко, твердые сыры, зерновые продукты, овощи, мясо, печень, рыба, яйца.

**Витамин «В 6»**

Необходим для выработки антител и красных кровяных телец. Обеспечивает правильное функционирование нервной системы, предупреждает малокровие. Значительно повышает иммунитет. Источники: яйца, картофель, стручковые овощи, проросшая пшеница и отруби. Довольно много в арбузе, банане, инжире, изюме.

**Витамин «В 9»**

Фолиевая кислота отвечает за здоровый вид кожи, предупреждает малокровие. У ослабленных детей улучшает аппетит. Источники: зеленые листовые овощи, дыня, авокадо, абрикос, тыква, печень, желток, кукуруза.

**Витамин «В12»**

Участвует в создании красных кровяных телец, активизирует работу мозга, память, влияет на рост, повышает аппетит. Источники: много в печени рыб, других морепродуктах. Достаточно в яйцах, сыре, мясе, особенно в сердце, почках.

**Витамин «С»**

Важен для хорошего состояния соединительной ткани, ускоряет заживление ран, помогает правильному развитию зубов, усиливает иммунитет, ослабляет аллергические реакции Источники: ягоды и фрукты (шиповник, смородина, крыжовник, малина, лимон, клубника), овощи (капуста, картофель), зелень (петрушка, шпинат).

**Витамин «D»**

Играет важную роль в процессе формирования костной системы, регулирует баланс фосфора и кальция в организме. Источники: сардины, лосось. Активный **витамин** образуется в коже под воздействием солнца.

**Витамин «Е»**

Нужен для правильного функционирования нервной, кровеносной и мышечной систем. Предупреждает новообразования, ускоряет заживление ран. Источники: растительные масла, ростки пшеницы, орехи, кукуруза, хлебные изделия из муки грубого помола, яйца. Овощи и зелень (салат, горошек, фасоль, петрушка, шпинат).

**Витамин «К»**

Обеспечивает нормальную свертываемость крови. Источники: шпинат, цветная капуста, помидоры, печень, йогурт, желток, рыбий жир.

**Витамин «Н»**

Необходим для здоровья кожи. Источники: печень, почки, сердце, молоко, желток, грибы.

**Витамин «РР»**

Имеет большое значение для правильного обмена веществ. Помогает поддерживать хорошее состояние кожи. Источники: чернослив, курага, инжир и финики, богаты черноплодная рябина, земляника, малина, шиповник.

**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**