**Консультация для родителей:**

**"Девять источников витаминов зимой".**

В период зимних холодов, особенно актуальный вопрос поиска витаминов. Главной причиной сезонного авитаминоза является неполноценное питание или другими словами элементарный недостаток витаминов в пище.

Хорошо, если Вы успели сохранить витамины. Но что делать, когда Вы не успели вовремя приготовиться к периоду «витаминного голодания»? Откуда же получить достаточное количество витаминов зимой, чтобы восполнить дефицит важнейших витаминов в своем организме? Свежих овощей и фруктов с грядки уже давно нет, а овощи и фрукты из магазина, как правило, в зимний период уже практически не содержат в себе необходимого нашему организму количества витаминов.

Тем не менее, есть несколько надежных источников витаминов зимой. Что же это за источники?

1. Замороженные фрукты, овощи и ягоды.

Вопреки распространенному мнению, замороженные овощи, фрукты и ягоды сохраняют практически все витамины и полезные свойства, поэтому их можно расценивать как полноценный источник витаминов зимой. Правда, относится это правило только к продуктам, полученным в результате шоковой заморозки. Кроме того, размораживать замороженную продукцию необходимо только непосредственно перед употреблением. И долгой температурной обработке такие продукты лучше не подвергать. Замороженные овощи и фрукты богаты витамином «С», а замороженные ягоды являются важным источником витамина Р.

2. Квашеная капуста.

Несмотря на то, что квашеная капуста далека по своему вкусу и виду от свежей, она не становится от этого менее полезной. Квашеная капуста считается важнейшим источником витамина С зимой, поэтому любая трапеза в вашей семье должна сопровождаться тарелкой с ароматной квашеной капустой!

3. Зелень.

Найти свежую зелень зимой не составляет огромного труда – она всегда есть на прилавках супермаркетов, а особенно талантливые садоводы выращивают зеленый лук, петрушку и укроп прямо на своих подоконниках! Между тем, свежая зелень является важным источником витаминов зимой. Например, зеленый лук богат витаминами группы «В», витамином «С». А кинза и петрушка насытят Ваш организм витамином «Р».

4. Имбирь.

Имбирь, продающийся в магазинах в любое время года, очень богат витаминами А, С, витаминами группы В и прекрасно согреет Вас после длительного пребывания на морозе.

5. Капуста и картофель.

Это овощи, способные храниться у нас на балконе или в подвале всю зиму, и при этом не так уж сильно теряющие свои полезные свойства. Капуста и картофель насытят Ваш организм витаминами зимой, особенно, витамином С.

6. Клюква и брусника.

Эти ягоды очень богаты по минеральному составу и помогут Вам восстановить витаминный баланс организма. Кроме того, брусника и клюква достаточно хорошо хранятся, поэтому найти их в замороженном виде или сохранить в свежем будет вполне реально.

7. Шиповник.

Шиповник зимой обычно хранят в сушеном виде и делают из него отвары или добавляют ягоды в компоты. Шиповник является богатым источником витамина А, С и витаминов группы В зимой. Для приготовления целебного и вкусного отвара шиповника достаточно залить его кипятком, накрыть крышкой и настаивать около часа.

8. Киви и цитрусовые.

Эти фрукты в изобилии можно найти зимой. И, что самое радостное, они являются прекрасным источником витамина «С» даже в зимний период, поэтому ими можно лакомиться, сколько душа пожелает. Главное – не заработайте аллергию.

9. Гранат.

Гранат – чудо-фрукт, богатый аминокислотами и насыщающий Ваш организм витаминами группы В и витамином С зимой. Гранат можно употреблять в сыром виде (кстати, в его косточках тоже содержится много полезных веществ), выжимать из него сок или делать с ним салаты. Единственное, что нужно учитывать – употребление граната нужно ограничить людям, склонным к запорам, так как гранат крепит.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!