**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 весной в организме как взрослого человека,

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

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!).

**В каких продуктах «живут» витамины.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Витамин** | **Где живет** | **Чему полезен** |
| **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 и заряжаемся витамином «Д» от нашего солнышка.