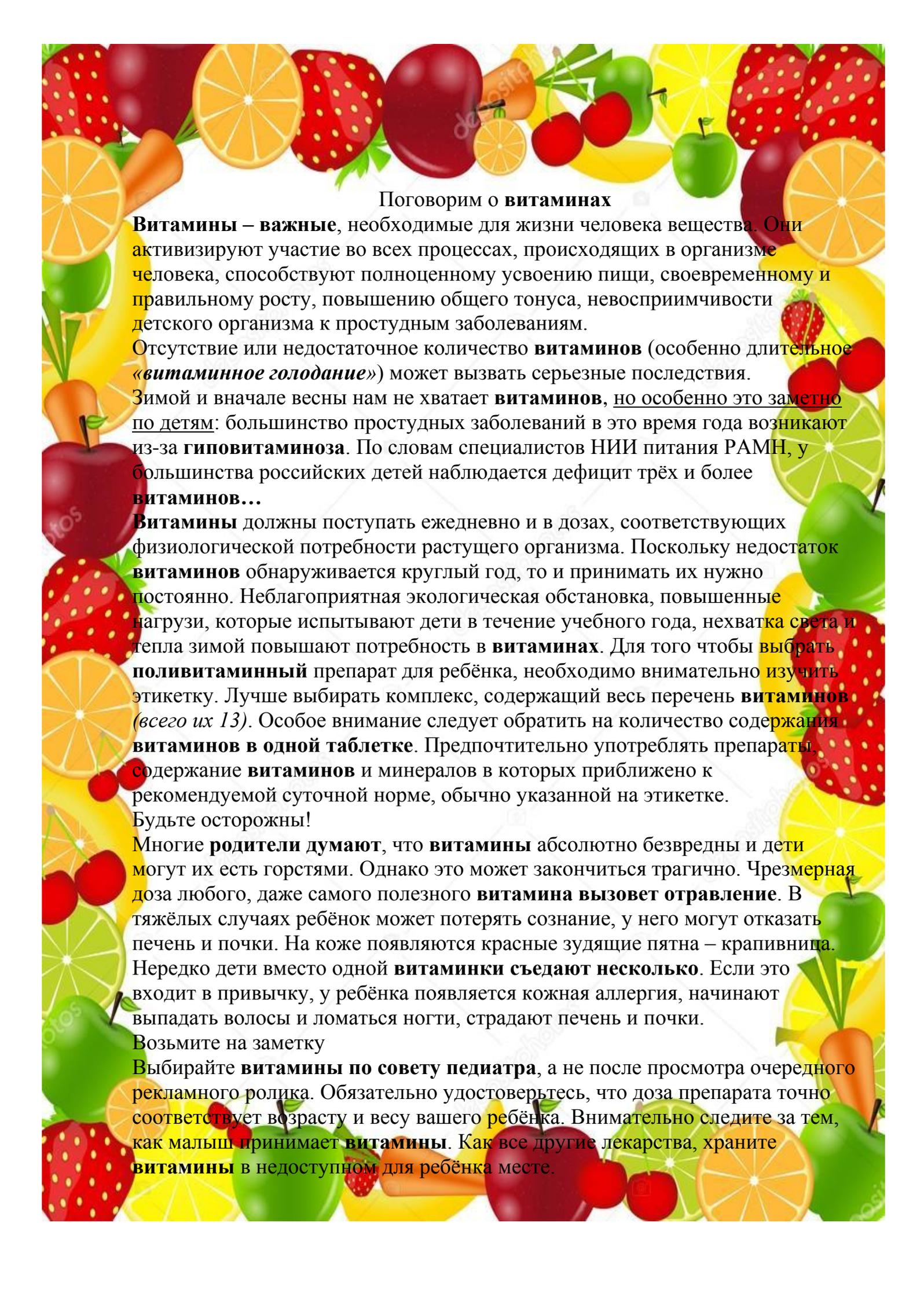




Консультация для родителей

«ВИТАМИНЫ»



Поговорим 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 «*витаминозное 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 нагрузки, 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 **витаминокки 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

Использование 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

На ночь залейте в термосе сушёные ягоды шиповника кипятком – и на утро готов **витаминовый 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.

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 натошак по десертной ложке.

Лимоны и чеснок.

Это средство не только подпитывает организм **витаминами**, но и защитит от гриппа. Пропустите через мясорубку лимоны и очищенный чеснок, добавьте 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 В

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 E

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

Витамины группы C

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.