

Консультация для родителей

Тема: «Витамины и полезные продукты для здоровья»

Содержание:

Дети быстро растут, происходит активное формирование всех органов и систем, интенсивный обмен веществ, поэтому правильный рацион ребёнка играет очень важную роль в его развитии.

Только представьте себе – сколько сил и энергии нужно маленькому человечку, чтобы сформироваться как личность, вынести предельные нагрузки (как психологические, так и физические), да просто вырасти, наконец! Для того чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими и жизнерадостными, необходимо учитывать множество факторов, и витамины стоят в этом списке не на последнем месте.

Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются. Поэтому детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень.

Молоко и кисломолочные продукты необходимо употреблять каждый день. Кефир, сыр, домашний йогурт, творог способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм витаминами А, В12, микроэлементами, а также являются отличной профилактикой дисбактериоза.

Витамин D жизненно необходим организму, а уж растущему и подавно! Это единственный витамин, который может синтезироваться в организме не только из пищевых продуктов – витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей. В зимнее время года ребёнку необходимо восполнять недостаток витамина D. Солнышко выглядывает редко, поэтому нужно найти продукты, богатые этим витамином.

Отдельно стоит упомянуть о мясе. Ни в одном продукте не содержится такого количества животного белка, большого набора незаменимых аминокислот и железа, как в мясе.

Помните: малыш ни в коем случае не должен быть вегетарианцем! Регулярно давайте ребёнку нежирное диетическое мясо: говядину, телятину, индейку или кролика.

Надёжными источниками витамина С являются цитрусовые (лимоны, апельсины, мандарины и т. д., все виды капусты, картофель, помидоры, салат, клубника, киви.

Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин Д	Витамин Е	Витамин F	Витамин Н	Витамин К
								
Говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка.	Говяжья печень, яйца, молоко, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы.	Творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло.	Красные фрукты, цитрусовые, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.	Растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина.	Молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло.	Рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты.	Говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко.	Морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица.