

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №1 п.Вейделевка Белгородской области  
Старшая мед.сестра: Прокопенко Елена Николаевна

*Консультация для родителей*  
**« Живые витамины»**



Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития наши малыши получают с продуктами питания. В возрасте бурного роста, питание особенно важно. Однако не все родители знают, что такое правильное питание. А витаминное питание?

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 поддерживать здоровье ребенка с помощью полезных продуктов.

**СЫР.** Кисломолочные продукты нужно употреблять каждый день. Кефир, йогурт, творог, сыр способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм витаминами А, В2 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.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №1 п.Вейделевка Белгородской области  
Старшая мед.сестра: Прокопенко Елена Николаевна

**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.

**МАСЛО.** Достаточно всего 3-5 г сливочного и растительного масла в день, чтобы обеспечить организм малыша витаминами А, D, Е, моно- и полиненасыщенными 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.

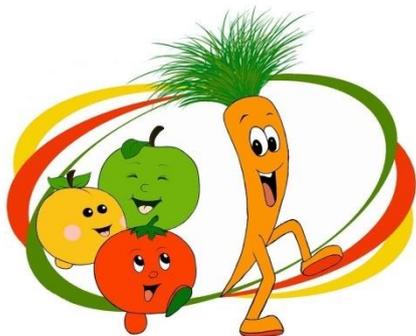




Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №1 п.Вейделевка Белгородской области  
Старшая мед.сестра: Прокопенко Елена Николаевна

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.

**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.

**Будьте здоровы!**

