**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 ***ВИТАМИНЫ - НАШИ ДРУЗЬЯ!***

Все витамины выполняют защитную функцию против различных факторов. Механизм их участия в обмене веществ, для каждого специфичен. Недостаток витаминов в питании приводит к *авитаминозу* или *гиповитаминозу*. Под *авитаминозом* понимают полное истощение запасов витаминов в организме, а под *гиповитаминозом* - снижение обеспеченности ими организма.
Дети, страдающие *гиповитаминозом*, быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза.

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.

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!).

У каждого в семье появляются наши маленькие чада – детки. С самого их рождения они требуют больше внимания и заботы, чем взрослый человек.
И чем старше становится ребенок, тем больше нужно уделять внимание его питанию.
Это важный вопрос, который интересует всех родителей. Всем известный факт, что правильное питание — это залог здоровья вашего малыша.
Ведь недостаток витаминов может привести к проблемам работы желудка, различным аллергиям, высыпанием на коже и многим другим неприятным последствиям.

**Памятка для родителей**

**В каких продуктах «живут» витамины**

***Витамин А*** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени.
Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение,
улучшает сопротивляемость организма в целом.



***Витамин B1*** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память,
улучшает пищеварение.



***Витамин B2*** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно
влияет на состояние нервов.



***Витамин РР*** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует
кровообращение и уровень холестерина.

***Витамин В6*** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет
на функции нервной системы, печени, кроветворение.

***Пантотеновая кислота*** — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции
нервной системы и двигательную функцию кишечника.

***Витамин B12*** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост,
благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.



***Фолиевая кислота***— в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и
нормального кроветворения.



***Биотин*** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи,
волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.



***Витамин С*** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной
системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



***Витамин D*** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

***Витамин Е*** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на
функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

***Витамин К*** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

**Дорогие родители, не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаемся витамином «Д» от нашего солнышка.**