

## Консультация для родителей «Витамины круглый год»

Подготовила воспитатель Огуля Е.Н.

Уважаемые родители! Витамины нужны детям круглый год. Для того, чтобы правильно и сбалансировано питаться, важно знать, в каких продуктах и какие полезные вещества сохранились за долгую зиму. Например, белокочанная капуста — даже весной замечательный источник витамина С. Этот овощ содержит его примерно столько же, сколько лимоны или апельсины. А если капусту правильно заквасить, то она сохраняет 70—80 процентов исходного количества витамина С. Но нужно помнить, что квашеную капусту не рекомендуется есть тем, кто страдает желудочно-кишечными заболеваниями.



Богата витамином С клюква. Из нее можно готовить кисели, морсы, компоты. Полезна в зимне-весенние дни и черная смородина, перетертая с сахаром. Ее обязательно нужно заготавливать на зиму. Всего две чайные ложки смородины обеспечат до 50 процентов дневной потребности в витамине С ребенка трех-шести лет. Если нет аллергии, чаще давайте детям цитрусовые. Киви так же очень богаты аскорбиновой кислотой и особенно полезны при анемии.

Не забывайте о соках. Они содержат биологически ценный комплекс Сахаров, минеральных солей и микроэлементов. Однако витамина С в них немного. Исключение составляют только соки из цитрусовых.

В меню для ребенка нужно учитывать также содержание и других витаминов. В частности, витамин А нужен детям для хорошего роста, зрения,

кожи. Хороший источник каротина — морковь. Богата витамином А печень. Самое высокое его содержание в говяжьей печени. В печени много витаминов группы В, очень важных для ребенка. Этот продукт богат также железом и другими кроветворными микроэлементами, полноценными белками и фосфором.



Чемпион по содержанию кальция зеленый лук. Его можно выращивать самим на подоконнике. В домашних условиях хорошо растут чеснок, петрушка, укроп и даже овес. Полезна для детей весной и молодая крапива. В ней много каротина и витамина С. Ее обычно добавляют в супы и салаты. Не обходите вниманием черемшу, которая появляется уже в конце марта. Она также содержит много биологически активных веществ.

В зимне-весенний период самое время вспомнить о поливитаминных препаратах. Но не забывайте, что витамины лучше усваиваются и приносят больше пользы, если у организма есть пластический, энергетический материал. Другими словами, полноценное, сбалансированное питание — почва, на которой витаминные препараты дадут хорошие плоды.

