**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.

Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития наши дети получают с продуктами питания.

Все мы твердо знаем, что много витаминов находится в свежих овощах, фруктах, зелени, плодах, ягодах. Но только ли

витамины растений жизненно необходимы для детей? Конечно, нет! В продуктах животного происхождения находятся так называемые жирорастворимые витамины.

Витамин А - находится в животных продуктах (рыбий жир, печень, яйца, молоко). Источник каротина (витамин А) есть и в растительных продуктах (томатах, моркови, овощах, фруктах и ягодах желтого цвета). Перечисленные продукты лучше употреблять с маслом, сметаной или сливками. Тем не менее треть потребности в витамине А следует удовлетворять за счет продуктов животного происхождения. Витамин А сохраняет зрение, помогает в лечение его расстройств. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям дыхательных путей, а также сокращает длительность других заболеваний. Способствует росту и укреплению костей, здоровому состоянию зубов и десен.

Витамин D - витамин солнца. Богаты кальциферолом и пищевые продукты (рыбий жир, сардины, сельдь, тунец, молоко). Помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для роста и укрепления костей и зубов. Действуя вместе с витаминами А и С, помогает в профилактике простудных заболеваний.

Витамин Е - «витамин жизни» - из животных продуктов это яйца. Из растительных - проростки пшеницы, растительные масла. А также соевые бобы, брюссельская капуста, брокколи, шпинат, листовая зелень, цельное зерно и злаки. Чтобы витамин Е лучше усваивался, заправьте салат из листовой зелени или суп из шпината сметаной, кашу – маслом, дайте ребенку кусочек зернового хлеба с молоком. Такие продукты включайте в рацион ребенка ежедневно. Нехватка витамина Е может повлечь за собой, развитие некоторых видов анемии (малокровия), ослабление мышечных волокон.

Витамин К - это менадион, который образуется в кишечнике с помощью природных бактерий, которые там обитают. При дисбактериозе, когда количество полезных бактерий уменьшается, лучше специально позаботиться о том, чтобы в рационе были источники этого витамина. Наиболее богаты менадионом листовые зеленые овощи, но только свежие, а не замороженные. Много витамина К в йогурте, люцерне, яичном желтке, соевом масле, рыбьем жире. Витамин К способствует поддержанию нормальной свертываемости крови. Помогает предупредить кровотечения, особенно носовые.

Витамин F - Это насыщенные жирные кислоты (НЖК), которые жизненно необходимы вашему ребёнку. Главная из них – линолевая. Источниками этих витаминов могут служить растительные масла: из завязи пшеницы, льняное, соевое, подсолнечное, арахисовое. Богаты витамином семена подсолнечника, миндаль и арахис. Дошкольнику вполне достаточно одной чайной ложки растительного масла в день. Очень полезно также добавлять дробленые орешки и семечки в кашу, пудинги и другие блюда. Достаточное потребление витамина F обеспечивает здоровое состояние кожи и волос. Благотворно влияет на формирование и активность желез внутренней секреции. Облегчает доступ кальция к клеткам организма. Ранние признаки

дефицита незаменимых жирных кислот – это образование желтых жирных чешуек на коже волосистой части головы, ломкость и сухость волос.

Итак, для того, чтобы наши дети выросли здоровыми, мы с Вами должны позаботиться о разнообразии их питания. Сформировать рацион детей так, чтобы они получили с пищей все необходимые питательные вещества, обеспечивающие нормальную жизнедеятельность организма.

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