**Консультация для родителей на тему** :

*«****ВИТАМИНЫ****»*

Поговорим о **витаминах**

**Витамины – важные**, необходимые для жизни человека вещества. Они активизируют участие во всех процессах, происходящих в организме человека, способствуют полноценному усвоению пищи, своевременному и правильному росту, повышению общего тонуса, невосприимчивости детского организма к простудным заболеваниям.

Отсутствие или недостаточное количество **витаминов** (особенно длительное *«****витаминное голодание****»*) может вызвать серьезные последствия.

Зимой и вначале весны нам не хватает **витаминов**, но особенно это заметно по детям: большинство простудных заболеваний в это время года возникают из-за **гиповитаминоза**. По словам специалистов НИИ питания РАМН, у большинства российских детей наблюдается дефицит трёх и более **витаминов…**

**Витамины** должны поступать ежедневно и в дозах, соответствующих физиологической потребности растущего организма. Поскольку недостаток **витаминов** обнаруживается круглый год, то и принимать их нужно постоянно. Неблагоприятная экологическая обстановка, повышенные нагрузи, которые испытывают дети в течение учебного года, нехватка света и тепла зимой повышают потребность в **витаминах**. Для того чтобы выбрать **поливитаминный** препарат для ребёнка, необходимо внимательно изучить этикетку. Лучше выбирать комплекс, содержащий весь перечень **витаминов** *(всего их 13)*. Особое внимание следует обратить на количество содержания **витаминов в одной таблетке**. Предпочтительно употреблять препараты, содержание **витаминов** и минералов в которых приближено к рекомендуемой суточной норме, обычно указанной на этикетке.



Будьте осторожны!

Многие **родители думают**, что **витамины** абсолютно безвредны и дети могут их есть горстями. Однако это может закончиться трагично. Чрезмерная доза любого, даже самого полезного **витамина вызовет отравление**. В тяжёлых случаях ребёнок может потерять сознание, у него могут отказать печень и почки. На коже появляются красные зудящие пятна – крапивница. Нередко дети вместо одной **витаминки съедают несколько**. Если это входит в привычку, у ребёнка появляется кожная аллергия, начинают выпадать волосы и ломаться ногти, страдают печень и почки.

Возьмите на заметку

Выбирайте **витамины по совету педиатра**, а не после просмотра очередного рекламного ролика. Обязательно удостоверьтесь, что доза препарата точно соответствует возрасту и весу вашего ребёнка. Внимательно следите за тем, как малыш принимает **витамины**. Как все другие лекарства, храните **витамины** в недоступном для ребёнка месте.

Природные **витамины**.

Шиповник

Использование шиповника в несколько раз эффективнее приёма растворов чистого **витамина С**. Кроме того, в нём содержатся **витамины Р**, А, В2 и К, а также необходимые организму минеральные соли. Поэтому обязательно давайте ребёнку чай из шиповника.

Чай из шиповника

На ночь залейте в термосе сушёные ягоды шиповника кипятком – и на утро готов **витаминный напиток**. Для вкуса можно добавить варенье или мёд. Но помните, шиповник, ни в коем случае нельзя измельчать: колючки, находящиеся внутри ягод, могут серьёзно повредить слизистую желудка.

Сухофрукты + орехи.

Это лекарство понравится всем детям. Смешайте поровну самые разные сухофрукты, не жареные грецкие орехи, фундук или семечки. Пропустите через мясорубку, добавьте мёд и съедайте по утрам натощак по десертной ложке.

Лимоны и чеснок.

Это средство не только подпитает организм **витаминами**, но и защитит от гриппа. Пропустите через мясорубку лимоны и очищенный чеснок, добавить мёд. Количество компонентов должно быть приблизительно равным, но в зависимости от вкусов можно положить поменьше чеснока. Принимать по чайной ложке 3 раза в день.

Содержание **витаминов в продуктах питания**

**Витамины группы А**

Большое количество этих **витаминов** в продуктах морского происхождения, печени, сыре, яйцах, моркови, цитрусовых. В зеленых овощах **витамин** А также встречается часто.

**Витамины группы B**

Много **витаминов** в продуктах животного происхождения: яйца, мясо, молоко, сыр, рыба. Содержание **витаминов** в продуктах растительных также велико: орехи, бобы, грибы, рис, ростки пшеницы, некоторые фрукты, зеленые овощи.

**Витамины группы D**

Продукты, содержащие **витамины этой группы** : молочные и морепродукты, особенно жирные сорта рыбы.

**Витамины группы Е**

Самое высокое содержание **витаминов в продуктах**, богатых растительными жирами: орехах и различных маслах, семенах груш и яблок.

**Витамины группы С**

Чаще всего встречаются эти **витамины в фруктах**, зелени, овощах, облепихе, шиповнике, черной **смородине**. Этих **витаминов** в продуктах животного происхождения почти нет.

Старайтесь постоянно поддерживать высокое содержание **витаминов в продуктах питания**. Чаще кушайте "вкусные" **витамины** : натуральные **витамины** в свежих необработанных продуктах, **витамины в фруктах**. Также не забывайте, что правильно организованное питание может дать вам нужное количество **витаминов** в продуктах повседневных и привычных. Часто о содержании **витаминов** в продуктах вспоминают уже во время болезни - не доводите до этого.