



Консультация для родителей «О пользе витаминов для детского организма»

Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.

РОЛЬ ВИТАМИНОВ

Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

ФУНКЦИИ ВИТАМИНОВ

Все витамины выполняют защитную функцию против различных повреждающих 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 быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза). 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!).

В каких продуктах «живут» витамины.

Витамин

Витамин «А»

Где живет

В рыбе, печени,
абрикосах

Чему полезен

Коже, зрению

Витамин «В1»

В рисе, овощах, птице

Нервной системе,
памяти, пищеварению

Витамин «В2»

В молоке, яйцах,
брокколи

Волосам, ногтям,
Нервной системе,

Витамин «РР»

В хлебе, рыбе, овощах,
мясе

Кровообращению и
сосудам

Витамин «В6»
Витамин «В12»

В яичном желтке, фасоли
В мясе, сыре,
морепродуктах

Нервной системе, печени
Росту, нервной системе

Витамин «С»

В шиповнике, облепихе

Иммунной системе,
заживление ран
Костям, зубам

Витамин «Д»

В печени, рыбе, икре,
яйцах

Витамин «Е»

В орехах, растительном
масле

Половым и эндокринным
железам

Витамин «К»

В шпинате, кабачках.
капuste

Свертываемость крови

Пантеновая кислота

В фасоли, цветной
капuste, мясе

Двигательной функции
кишечника

Фолиевая кислота

В шпинате, зеленом
горошке

Росту и кроветворению

Биотин

В помидорах, соевых
бобах

Коже, волосам, ногтям

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





Памятка для родителей о правильном питании дошкольников

Почему детям необходимо здоровое питание?

Пища — единственный источник пищевых веществ

и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.

Правильное питание ребёнка в этот период — залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учёбе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

Как обеспечить здоровое питание детям?

НЕОБХОДИМО РАЗНООБРАЗИТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ

ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости

В ежедневное меню ребёнка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

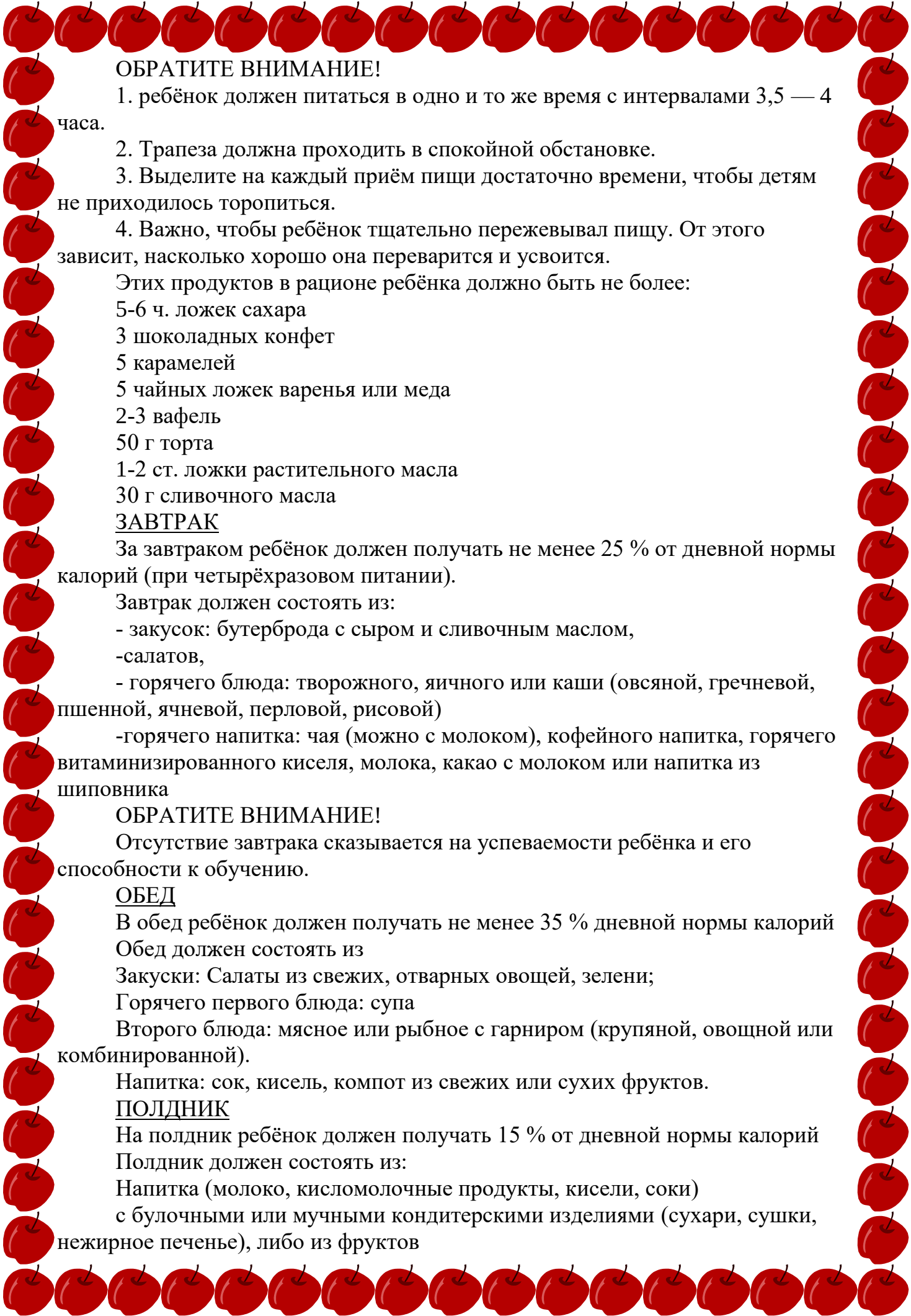
ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ: Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ Мясные и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ: Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ:
Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ):
Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

1. ребёнок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 — 4 часа.

2. Трапеза должна проходить в спокойной обстановке.

3. Выделите на каждый приём пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться.

4. Важно, чтобы ребёнок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

Этих продуктов в рационе ребёнка должно быть не более:

5-6 ч. ложек сахара

3 шоколадных конфет

5 карамелей

5 чайных ложек варенья или меда

2-3 вафель

50 г торта

1-2 ст. ложки растительного масла

30 г сливочного масла

ЗАВТРАК

За завтраком ребёнок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырёхразовом питании).

Завтрак должен состоять из:

- закусок: бутерброда с сыром и сливочным маслом,

-салатов,

- горячего блюда: творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшеничной, ячневой, перловой, рисовой)

-горячего напитка: чая (можно с молоком), кофейного напитка, горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком или напитка из шиповника

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребёнка и его способности к обучению.

ОБЕД

В обед ребёнок должен получать не менее 35 % дневной нормы калорий

Обед должен состоять из

Закуски: Салаты из свежих, отварных овощей, зелени;

Горячего первого блюда: супа

Второго блюда: мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной).

Напитка: сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.

ПОЛДНИК

На полдник ребёнок должен получать 15 % от дневной нормы калорий

Полдник должен состоять из:

Напитка (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки)

с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки, нежирное печенье), либо из фруктов

УЖИН

На ужин ребёнок должен получать до 25 % от дневной нормы калорий

Ужин должен состоять из:

горячего блюда (овощные, смешанные крупяно-овощные, рыбные блюда)

и напитка (чай, сок, кисель)

Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребёнок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в детском саду.

