

## Консультация для родителей «Полезные витамины в детском рационе ребенка»

Подготовил: воспитатель Головина М.Г.

Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов, но в те времена об этом ничего не знали. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека.

Думаю, что это нужно знать каждому родителю, поэтому предлагаю вашему вниманию интересную табличку, благодаря которой вы будете знать, какие и в каких продуктах содержатся витамины, а также какую пользу они несут для ребенка!

**Витамин А** – находится в рыбе, морепродуктах, печени, абрикосах. Оказывает благотворное действие на состояние кожи, слизистых оболочек, улучшает зрение, укрепляет иммунитет.

**Витамин В1** – содержится в рисе, овощах, птице. Укрепляет нервную систему, улучшает память, пищеварение.

**Витамин В2** – молоко, яйца, брокколи богаты этим витамином. Способствует укреплению волос, ногтей, оказывает благотворное действие на нервы.

**Витамин В6** – находится в яичном желтке, цельном зерне, пивных дрожжах и фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворения.

**Витамин РР** – содержится в рыбе, хлебе грубого помола, овощах, мясе, а также в орехах, сушеных грибах, регулирует кровообращение, нормализует уровень холестерина.

**Витамин В12** – содержится в мясе, морепродуктах, сыре. Благотворно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы, стимулирует рост, способствует кроветворению.

Пантотеновой кислотой (витамин В3) богата фасоль, цветная капуста, яичный желток, мясо. Регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Фолиевой кислотой (витамин В9) наделена савойская капуста, шпинат, зеленый горошек. Она необходима для роста и нормального кроветворения

Биотин (витамин Н) – содержится в яичном желтке, неочищенном рисе, соевых бобах, помидорах. Улучшает состояние кожи, волос, ногтей, регулирует уровень сахара в крови.

Витамином С богат шиповник, сладкий перец, черная смородина, облепиха. Этот витамин укрепляет иммунную систему, полезен для костей, соединительной ткани, а также способствует заживлению ран.

**Витамин D** – способствует укреплению зубов и костей, а содержится он в печени, яйцах, рыбе.

**Витамин E** - находится в орехах, растительных маслах. Этот витамин способен защитить клетки от свободных радикалов, влияет на функции эндокринных и половых желез, способен замедлять старение.

**Витамином K** - богат шпинат, салат, кабачки, белокочанная капуста. Этот витамин регулирует свертываемость крови.

Вот список, из которого вам станет известно, в каких продуктах содержатся витамины!

***Более подробно остановимся на рыбных продуктах.***

***Рыба – уникальный источник ценнейших веществ.***

Рыбные продукты в детском рационе способствуют нормальному росту и умственному развитию детей, оказывают благоприятное воздействие на кровообращение, обмен жиров и витаминов, повышают сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям.

***По пищевой ценности рыба не уступает мясу и мясным продуктам. В рыбе содержатся:***

- полноценные белки;
- жиры высокой биологической ценности;
- соли фосфора, калия, йода, фтора, меди, цинка и др.;
- жирорастворимые витамины А, D, E, витамины группы В, крайне необходимые для нормального развития детского организма.

Помимо всех вышеперечисленных достоинств, мякоть морской рыбы насыщена йодом, без которого невозможно нормальное развитие и функционирование щитовидной железы.

**Что делать, если малыш не ест, или отказывается кушать рыбу:**

1. Если родители сознательно не вводили в рацион малыша рыбу до трехлетнего возраста, то нужно как можно скорее дать ее попробовать. При таком подходе есть надежда, что в будущем ребенок станет с удовольствием кушать рыбные блюда.

2. В том случае, когда малыш не желает есть рыбу, родителям необходимо набраться терпения. Они могут предлагать ее в разных вариантах приготовления.

3. Не следует самостоятельно давать детям БАДы, содержащие омега-3 жирные кислоты. Решение о приеме любых препаратов должен принимать только врач.

*Рыба* – кладезь полезных витаминов, микро- и макроэлементов. Поэтому своевременно вводите ее в рацион своему ребенку.

1. <https://www.baby.ru/wiki/ryba-dlya-detey/>
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/05/06/pamyatka-dlya-roditeley-kakie-iv-kakih-produktah>.