

Консультация для родителей «Живые витамины»

Подготовила:
Воспитатель
Махмудова Т.В.

Для полноценного роста и развития малыши получают все необходимые вещества из пищи. В период активного роста, до трех лет, питание играет ключевую роль. Однако не все родители осведомлены о том, что такое сбалансированное питание, и что включает в себя витаминное питание. Мы знаем, что свежие овощи, фрукты, зелень, плоды и ягоды богаты витаминами. Но только ли растительные витамины необходимы детям? Конечно, нет! Продукты животного происхождения содержат жирорастворимые витамины.

Наилучший источник витаминов — это натуральные продукты. Старайтесь, чтобы ваш ребенок ежедневно получал только полезную пищу. Важно составлять рацион с умом. Если вы всегда серьезно подходите к составлению меню для всей семьи, включая ребенка, и не представляете обед без овощного салата, борщ без свежей зелени, а белый хлеб заменяете ржаным или цельнозерновым, то вы на правильном пути. Главное — сбалансированность рациона. Поддерживайте здоровье ребенка с помощью полезных продуктов.

Давайте обсудим некоторые из них.

СЫР. Кисломолочные продукты, такие как кефир, йогурт, творог и сыр, следует употреблять ежедневно. Они укрепляют иммунитет, обогащают организм витаминами А, В2 и микроэлементами, а также предотвращают дисбактериоз.

МЯСО. Мясо — незаменимый источник животного белка, аминокислот и железа. Ребенок не должен быть вегетарианцем. Регулярно предлагайте ему нежирное мясо: кролика, индейку, телятину или говядину.

ЯЙЦА. В зимний период важно восполнять недостаток витамина D, так как солнце редко появляется. Желток куриного яйца содержит необходимый витамин. Если у ребенка нет аллергии, давайте ему по одному желтку в день, начиная с года.

МАСЛО. Всего 3-5 г сливочного и растительного масла в день обеспечат организм витаминами А, D, Е и ненасыщенными жирными кислотами. Они способствуют росту и развитию, защищают от инфекций. Используйте сливочное масло с содержанием жиров не менее 72,5% и растительное (оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое) в кашах, салатах и первых блюдах.

СВЕКЛА. Этот овощ сохраняет свои полезные свойства круглый год. Свекла богата витаминами (С, В1, В2, РР), микроэлементами (железо, калий) и пектинами. Она полезна для сердечно-сосудистой системы и пищеварения. Давайте ребенку свеклу в сыром, вареном или печеном виде.

КАПУСТА. Существует множество видов капусты: белокочанная, красная, цветная, брюссельская, пекинская, брокколи. Каждая из них по-своему полезна. Капуста содержит углеводы, минеральные соли, витамины и клетчатку. Старайтесь давать ребенку капусту в сыром виде для максимальной пользы.

ОРЕХИ. Они богаты полиненасыщенными жирными и аминокислотами, минеральными солями и витаминами (А, Е, С и группы В). Эти компоненты важны для развития ребенка. Однако орехи можно давать детям не ранее трех лет, а детям с аллергией лучше избегать их.

МАНДАРИНЫ. Цитрусовые — ценный источник каротина, витамина С и органических кислот. Они улучшают пищеварение и обладают бактерицидным и противовоспалительным действием. К тому же они сладкие и вкусные.

КИВИ. Эти фрукты содержат большое количество витамина С (один плод покрывает суточную норму). Маленьким детям не рекомендуется давать киви с косточками, их следует аккуратно удалять.

ХУРМА. Этот фрукт с терпким вкусом богат витаминами А, С и микроэлементами: йодом, железом, марганцем и калием. Хурма полезна при кашле и простуде, а также для работы щитовидной железы.

И, дорогие родители, не забывайте проводить время на свежем воздухе и получать витамин D от солнечных лучей.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/04/20/konsultatsiya-dlya-roditeley-zhivye-vitaminy>