***Памятка «Кое- что о витаминах!»***

***Цель: формировать знания родителей о пользе витаминов.***

***Витамины*** *—* ценнейшие вещества, необходимые организму ребёнка*.* Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно - сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов. Без них невозможна гармоничная, полная, активная жизнь.

***РОЛЬ ВИТАМИНОВ***

Витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. 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.

***Авитаминоз*** - это полное истощение запасов витаминов в организме.

***Гиповитаминоз*** - это снижение обеспеченности ими организма.

***Основные признаки авитаминоза:***

-повышенная восприимчивость ребенка к инфекционным и вирусным заболеваниям;

-затяжное лечение болезней, осложнения и их частые рецидивы;

-отставание крохи в росте и физическом развитии;

-повышенная утомляемость малыша;

-сильное снижение эмоциональной активности;

-общая слабость у ребенка;

-снижение памяти, внимательности, и способности сосредотачиваться на учебе.

**Лето** - лучшая пора, чтобы зарядиться витаминами и здоровьем. В летний период детям проще всего получить витамины из свежих овощей, фруктов и зелени, а также находясь на свежем воздухе. Но детям нужны витамины не только растительного происхождения. А так же витамины, которые содержатся в крупах, масле, печени, мясе, яйцах, морепродуктах.

***ГДЕ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ И ЧЕМ ОНИ ПОЛЕЗНЫ ?***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Витамин** | **Где « живет»?** | **Чем полезен?** |
| **Витамин «А»** | *В рыбе, печени, абрикосах, морепродуктах* | *Обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.* |
| **Витамин «В1»** | *В рисе, овощах, птице* | *Укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.* |
| **Витамин «В2»** | *В молоке, яйцах, брокколи* | *Укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.* |
| **Витамин «РР»** | *В хлебе, рыбе, овощах, мясе, орехах* | *регулирует кровообращение и уровень холестерина.* |
| **Витамин «В6»** | *В яичном желтке, фасоли* | *Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.* |
| **Витамин «В12»** | *В мясе, сыре, морепродуктах* | *Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние нервной системы.* |
| **Витамин «В9»** | *В грибах, луке, моркови, петрушке, печени* | *Поддерживает кожу в хорошем состоянии, предупреждает малокровие.* |
| **Витамин «С»** | *В шиповнике, облепихе сладком перце, черной смородине* | *Полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.* |
| **Витамин «D»** | *В печени, рыбе, икре, яйцах* | *Укрепляет кости и зубы* |
| **Витамин «Е»** | *В орехах, растительном масле* | *Влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.* |
| **Витамин «К»** | *В шпинате, кабачках, капусте, салате* | *Регулирует свертываемость крови.* |
| **Пантеиновая кислота** | *В фасоли, цветной капусте, мясе* | *Регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.* |
| **Фолиевая кислота** | *В шпинате, зеленом горошке* | *Необходима для роста и нормального кроветворения.* |
| **Биотин** | *В помидорах, соевых бобах* | *Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.* |

**Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка!**