

МБДОУ "Детский сад №399"
г. о. Самара
РЕКОМЕНДУЕТ ОЗНАКОМИТЬСЯ

Полезные советы для родителей по питанию детей

*Как быть здоровым и весёлым весь год?
Надо правильно питаться, и наши
помощники - витамины
легко справятся с любой болячкой.*





Консультация для родителей «Роль витаминов в детском питании»

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов и к другим факторам окружающей среды.

Проведенные обследования детей дошкольного возраста свидетельствуют о недостаточном ими потреблении витаминов, особенно в зимне-весенний период.

Обычно детям не хватает витаминов **С**, группы **В**, а также витамина **А** и **бетакеротина**. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечается повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунитета, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов.

Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организации питания - при недостаточном включении, а рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы. Большое значение имеют нарушения технологии приготовления пищи, неправильная обработка продуктов, в результате чего происходит значительное снижение их витаминной ценности.

Молоко и молочные продукты не должны подвергаться длительному и повторному кипячению, во время которого разрушаются витамины, и происходит денатурация белков - они становятся трудно усвояемыми.

При приготовлении каш, овощных пюре и других блюд, в состав которых входит молоко, его используют в сыром виде, добавляя в хорошо разваренные крупы или овощи, и доводят до кипения.

Приготовление творожных блюд на водяной бане обеспечивает лучшую сохранность пищевых веществ.

Замороженное **мясо** следует оттаивать при комнатной температуре. Оттаивание в тёплой воде недопустимо, так как при этом происходит значительная потеря мясного сока. Варят мясо при слабом огне, так как при сильном кипении его белки уплотняются и становятся трудно усвояемыми.

Рыбу лучше использовать в виде филе, оно легче подвергается обработке (небольшие куски кладутся в кипящую воду и варятся на медленном огне около 10 минут, целая рыба массой 300-400 г - 20-25 минут). Но можно брать и любую нежирную речную и морскую рыбу. Замороженную рыбу оттаивают при комнатной температуре, а мелкую речную — в холодной солёной воде (на 1 кг рыбы 2 л воды и 15-18 г соли).

Яйца - очень питательный продукт. Особенно полезны яйца весеннего - летнего сезона. Перед тепловой обработкой яйца необходимо тщательно вымыть в воде с солью, так как их скорлупа бывает загрязнённой, в том числе и болезнетворными микробами.

Перед приготовлением **овощи** нужно тщательно вымыть. Почти все овощи следует очищать от кожуры (не очищают только томаты, молодые огурцы, редис).

Если овощи употребляются в сыром виде, их надо ошпарить крутым кипятком. Очищенные, а тем более нарезанные овощи нельзя оставлять длительное время в воде (не более 2 часов), так как при этом происходит вымывание витаминов и минеральных веществ.

Фрукты и ягоды лучше давать детям свежими, но можно готовить из них компоты. При необходимости кожура с фруктов очищается, но это надо делать перед кормлением детей, так как при хранении на воздухе очищенных и нарезанных плодов в них резко снижается количество витаминов, особенно витамина С.

Сухофрукты используют в основном для приготовления компотов или киселей, а так же в качестве добавок к кашам. Для этого их перебирают, промывают, заливают холодной водой и доводят до кипения после чего настаивают в течении 2 - 3 часов. В готовый компот или кисель хорошо добавить аскорбиновую кислоту.

Приготовление зерновых продуктов. Перед приготовлением крупы следует перебрать, промыть в тёплой воде (рис и пшено в нескольких водах). При приготовлении молочных каш крупу сначала разваривают на воде (или пополам с молоком), затем добавляют горячее молоко и доводят до кипения.

Манная каша варится 10 - 15 минут, рисовая и пшённая - до 40 - 60 минут, гречневая - 1,5 часа, перловая - 2 - 2,5 часа.

В таблице приведены продукты питания, содержащие витамин:

Витамины	Продукты питания
С	Картофель, апельсин, грейпфрут, лимон, мандарин, земляника, смородина, облепиха, шиповник (свежий, сухой), капуста (белокочанная, цветная), лук зелёный, укроп, зелень петрушки, черемша, перец сладкий зелёный (красный).
В 1	Хлеб (ржаной, пшеничный), крупа (гречневая, овсяная), горох, фасоль, соя, свинина, печень и сердце говяжьи, дрожжи (пекарские прессованные и пивные сухие)
В 2	Молоко, творог, сыр, яйцо куриное, говядина, свинина, печень говяжья, дрожжи (пекарские, пивные)
А	Рыбий жир, печень говяжья, масло сливочное, яйцо куриное, сухой желток, сыр, морковь красная, зелень петрушки, рябина садовая, морозка, шиповник (свежий, сухой).





Консультация для родителей «Продукты питания, благоприятно влияющие на зрение детей»



Организация рационального полноценного питания детей в дошкольном возрасте во многом зависит от родителей, их представлений о питании, а так же от возможностей дошкольных учреждений, посещаемых детьми. Многие ученые-офтальмологи, педиатры, гигиенисты неоднократно обращали внимание в своих исследованиях на роль неадекватного, нерационального питания в развитии заболевания глаз и их осложненного течения у детей.

Питание ребенка должно быть сбалансированным, т.е. содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.

Белки - являясь наиболее важной составной частью нашего организма, служат для построения тканей организма и оказывают огромное влияние на функцию ЦНС.

Жиры – составная часть нашего организма, один из основных источников энергии, откладываются в виде прослойки под кожей и между внутренними органами. Потребность организма в углеводах очень велика и связана с большой подвижностью ребенка. Кроме белков, жиров и углеводов пища должна содержать минеральные вещества.

Микроэлементы – составные компоненты биологически активных веществ и участвуют в обменных процессах в организме.

Калий снабжает кислородом кровеносные сосуды глаз, контролирует их состояние. Он содержится в меде, бананах, печеном картофеле, растительном масле.

Если ваш ребенок стал плохо видеть в темноте, щуриться, хотя нет явных нарушений зрения, проверьте, как у него обстоят дела с *цинком*.

Цинк помогает глазам адаптироваться к яркому свету, участвует в работе сетчатки, поддерживает нормальный уровень витамина А.

Высокое содержание этого микроэлемента находится в морепродуктах (креветки, устрицы), сельди, печени, мясе, грибах, зерновых (отруби, проросшие зерна пшеницы, хлеб грубого помола, ореха). Он лучше усваивается из мясных продуктов, чем из растительной пищи, фитиновая кислота растений связывает его и мешает всасываться в тонком кишечнике.

Кальций – основной строительный материал для наружной оболочки глазного я блока; он всегда находится в союзе с другим микроэлементом – *фосфором*. Продукты, содержащие одновременно кальций и фосфор, - яблоки, зеленый горошек, цельные зерна, свежие огурцы, все виды капусты, особенно цветная, сельдерей, салат, редис, творог, белые сыры.

Особое внимание хочется обратить на *витамины*. Их значение было открыто русским ученым Н.И. Луниным, доказавшим первоочередную роль недостатка витаминов в развитии тяжелых заболеваний организма.

Для зрения особое значение имеют витамины А, группы В, С, D, РР.

Витамин А – наиболее востребованный для глаз. Запасы его в организме незначительны, а способность накапливаться в детском организме ниже, чем у взрослых. Витамин А содержится только в продуктах животного происхождения – рыбий жир, молочные продукты, сливочное масло, сыр, яичный желток.



Витамин С – аскорбиновая кислота, в тканях глаза его содержится значительно больше, чем в крови. Витамин С оказывает противовоспалительное, противоаллергическое, антиоксидантное действие.

Им богаты: капуста, болгарский перец, брокколи и брюссельская капуста, шпинат, зеленый лук, помидоры, цитрусовые, шиповник, смородина.

Диетологи отмечают огромное влияние на состояние органа зрения витаминов группы В. Они влияют не только на сам глаз, но и на центры головного мозга, ответственные за восприятие зрительных ощущений.

Витамин В 1 содержится в нежирной свинине, печени, почках, картофеле, крупах, бобовых растениях.

Витамин В2 важен для нормального функционирования органа зрения, является мощным антиоксидантом, участвует в обмене белков, жиров, углеводов, способствует синтезу зрительного пурпура, обеспечивает хорошее центральное и цветовое зрение, повышает способность глаза к адаптации в темноте.

Витамин В6 содержится в: печени, почках, птице, мясе, рыбе, дыне, крупах, перце, картофеле.

Витамин РР содержится в яйцах, мясе, печени, молоке, хлебе.

Хочется так же остановиться на важных для нормальной жизнедеятельности глаза **биологически активных веществах**. Лютеин и зеаксантин: их содержание в клетчатке обеспечивает качество зрительной работы, восстанавливают светочувствительные клетки, повышают остроту зрения при низкой освещенности.

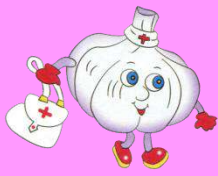
Среди главных продуктов зрения, содержащих эти питательные вещества – **черника**. Кроме каротина, в ней содержится множество других полезных для глаз веществ. И удивительно, что она не только усиливает остроту зрения, но и способствует увеличению поля зрения, уменьшает усталость глаз.

Ликопин нейтрализует свободные радикалы. Наряду с другим каротиноидом, лютеин способен защищать сетчатку глаза от воздействия ультрафиолетовых лучей.

Источником ликопина являются помидоры, томатный соус, кетчуп, томатный сок, сладкий красный перец, арбуз, папайя, любые фрукты и овощи красного цвета.

Знания о правильном питании детей и желание претворить их в жизнь – вот основа полноценного развития ребенка, сохранения зрительной функции на всю жизнь!





Рекомендации для родителей **«Правильное питание для дошкольников»**

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки и полезные привычки.

Основным принципом питания дошкольников служит максимальное разнообразие пищевого рациона. Включение в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. - обеспечивает организм ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами. Кроме этого готовые блюда красиво оформлены, ароматные и готовятся с учетом индивидуальных вкусов детей.

Важное условие гармоничного питания - это строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОО.

Уважаемые родители!

Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОО очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты.

**«Всходы крепнут от воды,
ребенок здоровеет от здоровой еды!»**



«О правилах гигиены питания»

«Чистота – залог здоровья!», «Мойте руки перед едой!» - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребёнка:

- *Соблюдать правила личной гигиены;*
- *Различать свежие и несвежие продукты;*
- *Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.*



Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.

- Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.
- После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.
- Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.
- Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем, если он растянет эту шоколадку на целый день.



*Человек рождается здоровым,
а все его болезни приходят к нему
через рот с пищей!..
Будьте здоровы!*

Консультация для родителей «Витамины в овощах и фруктах»

Мы привыкли воспринимать еду как средство утоления голода. Но не надо забывать и о том, что многие продукты могут лечить болезни.

В первую очередь это касается детей. Обеспечьте ребенка здоровым питанием. Ведь детский организм восприимчивее взрослого. А значит, полезная еда не только придаст ребенку силы, но и организм витаминами и микроэлементами. Это один из эффективных способов вернуть малышу хорошее самочувствие!

- **Естественные антибиотики.** Некоторые продукты можно назвать естественными антибиотиками. Лук, чеснок, сельдерей, морковь, яблоко, оливковое масло обладают мощным противовоспалительным действием. Мед хорош вместе с молоком или редькой.
- **Продукты для нормализации пищеварения.** Отдельная группа лакомств помогает нормализовать процесс пищеварения.
- **Черника, банан, корица остановят у ребенка диарею.** А кислые яблоки, сырая и вареная свекла, морковный и сливовый соки, наоборот, избавят от запора. С коликами у ребенка справятся укроп и фенхель. Кормящей маме достаточно понемногу пить отвар этих трав, чтобы застраховать грудничка от болезненных ощущений.
- **Питание - против стресса.** Такие неприятности, как чрезмерное напряжение нервной системы и бессонница у ребенка, устранят антистрессовые продукты. Это макароны из твердых сортов пшеницы, каши, печенный в кожуре картофель. В список можно включить и твердые сыры (ребенку стоит попробовать их после года). Там есть ценное вещество триптофан. Оно действует расслабляющее на нервную систему. Есть еще один важный нюанс, которым не стоит пренебрегать. Что бы вы ни готовили, делайте это с радостью и с хорошим настроением. Тогда каждая ложка еды принесет ребенку удовольствие и пользу.



Овощи: морковь, томат и брокколи – витаминная зарядка. Независимо от цвета кожуры и сочности, каждый овощ – это своеобразное природное средство для укрепления здоровья.

Брокколи диетологи рекомендуют маленьким детям при анемии и для ее профилактики. Кружевные соцветия темно-зеленой капусты богаты железом, калием, магнием, фолиевой кислотой.

Морковь рекомендуют детям для улучшения зрения и состояния кожи. Это происходит благодаря наличию каротиноидов, входящих в состав оранжевого корнеплода. Ее можно тушить на гарнир, грызть сырой или измельчать на терке для приготовления салата. Но не забудьте о том, что морковь приносит пользу только в сочетании со сливочным или растительным маслом.

Томаты снимут проблему нехватки витаминов в организме ребенка. Они – рекордсмены по количеству полезных веществ.

Фрукты: бананы, персики, виноград богаты железом и усиливают аппетит

Разноцветные плоды – яркий пример сочетания удовольствия, красоты и пользы.

Яблоки содержат железо, аскорбиновую и фолиевую кислоту, рутин. В них содержится и достаточное количество пектинов. Без этих фруктов не обойтись при коррекции железодефицитных состояний.

Бананы особенно нужны детям с ослабленными защитными функциями организма и при авитаминозе. Их нежная мякоть богата витаминами А и группы В, фосфором, железом и магнием.

Персики стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Особенно полезны эти фрукты детям с плохим аппетитом.

Виноград способствует полноценной работе почек и сердечной мышцы. Кроме того, он укрепляет стенки сосудов и улучшает свертываемость крови.



Консультация для родителей

«Объем пищи, калорийность питания и рациональное питание детей дошкольного возраста»

Емкость желудка у детей изменяется с возрастом. Поэтому питание должно быть дифференцированным по величине разового и суточного объема пищи в зависимости от возраста.

Объем пищи зависит и от аппетита. Если у ребенка хороший аппетит злоупотреблять этим не стоит, нельзя приучать его к чрезмерно обильному питанию. Если же аппетит снижен, и ребенок не всегда съедает предлагаемую ему пищу в достаточном количестве, ему можно временно организовать пятый прием пищи в качестве дополнительного ужина в 21 ч или раннего завтрака, если ребенок просыпается слишком рано. Общий объем пищи на целый день составляет в среднем: дл 3-5 летних детей 1500-1700мл, 7 летних 1800-2000 мл. Объем каждой порции легко рассчитать. В среднем на обеденную порцию приходится 1/3 от суточного объема пищи. Чтобы рассчитать объем остальных приемов пищи, нужно от общего объема отнять объем обеденной порции и поделить на 3.

Калорийность питания

Рост, развитие, движение, обмен веществ и все другие жизненно важные процессы требуют постоянного притока энергии. Эта энергия образуется в организме непрерывно в результате биологического окисления пищевых веществ единицами ее измерения являются килокалории (ккал) или килоджоули (кДж). Потребность детского организма в энергии составляет в возрасте 3-7 лет 1500-2000 ккал.

Суточная калорийность питания детей должна соответствовать этим цифрам и правильно распределяться между отдельными приемами пищи.

Для детей в возрасте 3 лет и старше целесообразно следующее распределение: на завтрак – 25% суточной калорийности, на обед – 35-40%, полдник – 10-15%, ужин – 25%.

Необходимо следить за тем, чтобы блюда богатые белками (мясо, рыба, яйца), дети получали в первую половину дня – на завтрак и обед, а на ужин

употребляли крупяные, овощные, творожные и молочные продукты. Блюда из мяса и рыбы богаты белками, жирами и экстрактивными веществами, поэтому они могут возбуждать нервную систему ребенка и нарушить сон.

Продукты питания

Рациональное полноценное питание дошкольников обеспечивается, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Исключение составляют жирные сорта мяса и птиц (гуси, утки), а так же острые приправы (уксус, горчица, хрен, горький перец) и пряная пища.

Ценность продуктов животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит, прежде всего, в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а так же целого ряда витаминов, минеральных веществ.

Ценность продуктов растительного происхождения состоит в их богатстве разнообразными углеводами, они – важнейший источник витаминов, особенно аскорбиновой кислоты и рутина, витамина Е и многих других полезных веществ.

Среди продуктов животного происхождения важное место принадлежит молоку и молочным продуктам. Дети в возрасте 3-4 лет должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, включая кисломолочные продукты, а т.ж. с учетом молока, используемого на каши или другие молочные блюда. К высокобелковым молочным продуктам относятся: **свежий творог, творожная паста, детские творожные сырки, твердые сыры**. Из молочных продуктов, богатых жиром, особенно полезны для детей **сливки и сметана**, которые могут использоваться для заправки супов и салатов, а так же в качестве подливы к сырникам и вареникам. **Творог, сливки, сметана и сыр, в отличие молока и кисломолочных продуктов**, которые должны ежедневно включаться в рацион детей, могут использоваться через один-два дня, но соответственно в большем количестве.

Из мясных блюд предпочтение отдается **говядине и телятине**, можно использовать мясо кур, цыплят, индейки, кролика, субпродукты – печень, язык; вполне допустимы и **нежирная свинина, молодая нежирная баранина**.

Мясо и субпродукты являются ценнейшим источником белка, легкоусвояемого железа и ряда витаминов группы В.

Кроме того, из мясных продуктов можно употреблять **молочные сосиски и вареные колбасы. Но ежедневно кормить ребенка сосисками и колбасой нельзя! Сосиски можно давать детям 1 раз в 10-14 дней. Не чаще!!!** Очень полезный продукт – рыба. Следует использовать нежирные сорта морских и речных рыб – **судак, треску, морской окунь.**

В меню детей мясо или рыба включаются ежедневно. В течение 4-5 дней ребенку можно готовить блюда из мяса и 2-3 дня из рыбы.

К мясным и рыбным блюдам в качестве **гарнира целесообразно предлагать не макаронные изделия, а овощи в виде отварного картофеля или пюре (картофельное, свекольное, морковное),** тушеной капусты, зеленого горошка и т.п. к курам лучше подавать рис, к картофельное пюре. Мясо с овощным гарниром усваивается лучше. Хорошо применять комбинированные гарниры.

Большое значение в питании детей имеют **яйца.** Однако, не смотря на полезность яиц, в пище ребенка злоупотреблять ими нельзя, поскольку они способны вызывать аллергические реакции. Яйца используют только круто сваренные или в виде различных блюд: омлет, салаты с яйцом, сырники и т.д.

Из жировых продуктов рекомендуется **сливочное и растительное масло: подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое.** Все масла лучше использовать в натуральном виде: сливочное в бутербродах и готовых блюдах (кашах, пюре), растительные – в винегретах, салатах, готовых овощных блюдах.

Хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка белка в нем содержится значительно меньше, чем углеводов. Наиболее полезен **хлеб из ржаной муки и пшеничной грубого помола.**

Крупы и макаронные изделия так же составляют основной источник углеводов и меньше – белков. В питании дошкольников используются рис, гречка, овсяная каша и манная крупа.

Сахар и кондитерские изделия обязательно входят в рацион детей, рекомендуется давать **печенье, вафли, пастилу, мармелад, фруктовую**

карамель, варенье, джем, повидло и мед. Шоколад и шоколадные конфеты повышают возбудимость нервной системы, могут вызывать аллергию. Детям до 3 лет употреблять шоколад нежелательно.

Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной частью детского питания. В питании детей полезно использовать все сезонные фрукты, ягоды, овощи и зелень в натуральном виде, а так же в виде соков и пюре. В рационе питания ежедневно должны быть салаты из свежих овощей: капусты, моркови, зеленого лука, огурцов, томатов и др.

Питьевой режим

В связи с естественными потерями воды через почки, кожу и с выдыхаемым воздухом, баланс воды в организме должен постоянно восполняться за счет жидкости, содержащейся в пище, и питья обычной жидкости – воды, чая, морса, и др.

У детей в связи с их высокой подвижностью, потери воды весьма ощутимы, поэтому детей нельзя ограничивать в питье.

Но компенсировать недостаток жидкости сладкими напитками не следует: это приводит к угнетению аппетита. Нельзя давать много пить воды во время еды.

В интервалах между приемами пищи вода должна быть доступна для детей. Обычно дают свежескипяченную воду, остуженную до комнатной температуры, столовую минеральную воду без газа или слабо заваренный чай.





Консультация для родителей «Полезность витаминов для дошкольников»



Полезность витаминов для дошкольников

Витамины - это слово знакомо каждому из нас еще с детства. Мамы и бабушки, когда убеждали нас в полезности того или иного продукта, указывали на огромное содержание в нем этих самых витаминов.

В нашей голове надолго отложилось: все, что полезно - обязательно витаминизировано!

Но оказывается, сами по себе витамины не несут ценности для нашего организма, ведь они не обеспечивают процессы жизнедеятельности. Тем не менее, жить без них невозможно.

Опасный дефицит витаминов

Получать витамины человек может только через пищу. Мы, в отличие от животных и растений, совсем не умеем синтезировать их самостоятельно.

Поэтому любой недостаток витаминов – это, прежде всего, проблема неправильного питания.

Вспомним страны третьего мира. Люди там страдают от голода, и поэтому у них распространены такие болезни как цинга, рахит, бери-бери. Эти заболевания возникают из-за нехватки в организме определенного витамина.

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

Витамины значительным образом влияют на качество обменных процессов организма, на работу пищеварительной, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Витамин А необходим для роста и развития тканей детского организма, поддержания иммунитета, функционирования печени, восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, обеспечивает нормальное зрение (при его недостатке развивается «куриная слепота»).

Витамина А много в печени, сливочном масле, яйцах и особенно в рыбьем жире. В зеленых овощах (петрушке, шпинате, мангольде, ревене, укропе, мяте, салате) и фруктах содержится *каротин*, который в организме человека превращается в витамин А. Много каротина в моркови, крапиве, щавеле, абрикосах зеленом луке, свежих помидорах.

Витамин D особенно необходим детям до года. Он предупреждает развитие такого заболевания, как рахит, с его помощью происходит регуляция отложения кальция и фосфора в костных тканях (при недостатке витамина D нарушается их рост).

Витамин D содержится преимущественно в яйцах, сливочном масле, говяжьей печени, икре и рыбьем жире. Он образуется под воздействием солнечных лучей в кожных покровах.

Витамин К необходим для нормального свертывания крови, при его недостатке развивается кровоточивость тканей.



Витамин К содержится в большом количестве в цветной и белокочанной капусте (особенно в ее зеленых листьях) а также в крапиве, шпинате, моркови, помидорах молочной зрелости и свиной печени.

Витамин Е участвует в синтезе белка, обеспечении тканей кислородом. Особенно важно достаточное количество его в рационе беременных женщин.

Витамин Е содержится во многих растениях, в том числе в зародышах пшеницы а также в *растительных маслах*.

Витамины А, D, К, Е являются жирорастворимыми, то есть лучше усваиваются в сочетании с жирами. Остальные витамины являются водорастворимыми.

Витамин В1 (тиамин) способствует укреплению нервной системы. Недостаток этого витамина в организме приводит к развитию кожных заболеваний, выпадению волос.

Витамина В1 много в гречневой и овсяной крупах, фасоли, пшеничном хлебе из муки грубого помола, в яблоках, картофеле и особенно в пивных дрожжах. Из продуктов животного происхождения витамином В1 богаты: яичный желток, икра печень, почки, сердце.

Витамин В2 (рибофлавин) особенно важен для растущего организма. При недостатке витамина В2 ребенок становится капризным, у него отмечается подавленное настроение позднее появляются рецидивирующий стоматит, сухость кожи, склонность к поносам.

Витамина В2 много в мясе рыбе, молоке и молочных продуктах, яичном белке, хлебе дрожжах. Кроме того, он синтезируется нормальной микрофлорой кишечника.

Витамин В6 (пиридоксин) поступает в организм человека с мясной, молочной пищей и синтезируется микрофлорой кишечника. В материнском молоке, в отличие от коровьего молока, содержится достаточное для грудного ребенка количество витамина В6. Витамин В6 участвует в синтезе белка, необходим для нормального развития нервной системы работы печени.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, содержится во многих продуктах растительного происхождения.

Особенно много витамина С в черной смородине, плодах шиповника крыжовнике, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, цветной капусте, зеленом луке, петрушке.

Аскорбиновая кислота участвует в синтезе различных веществ, необходима для функционирования иммунной системы. Потребность в витамине С особенно велика при инфекционных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Недостаток витамина С может повлечь развитие депрессии и истерии таких заболеваний, как кровоточивость десен.

Витамин С разрушается, если очищенные овощи долго лежат в воде варятся в открытой посуде, пища несколько раз подогревается.

Витамин РР - никотиновая кислота. При ее недостатке нарушается деятельность центральной нервной системы (ухудшается память, мышление), желудочно-кишечного тракта, поражается кожа.



Никотиновая кислота содержится в мясе, рыбе, гречневой крупе, а также в овощах, фруктах, молочных продуктах. В небольшом количестве она образуется и в организме человека.

В настоящее время известно более 20 различных витаминов. Большая часть из них не синтезируется в организме человека, они не образуют депо (то есть не накапливаются).

Поэтому витамины должны ежедневно поступать в организм человека. Дети, страдающие гиповитаминозом, быстрее утомляются во время школьных занятий, дольше выполняют домашние задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза. Но восполнить необходимое количество витаминов только за счет пищи невозможно.

Весной содержание витаминов в продуктах значительно уменьшается. В процессе хранения и приготовления пищи витамины в той или иной степени разрушаются. Поэтому, чтобы сохранить витаминный баланс, необходимо не только употреблять фрукты и овощи но и принимать витаминные добавки. В настоящее время они широко представлены в аптечной сети.

Однако употреблять витамины, особенно детям, следует в разумных пределах.

В последние годы появились в продаже новые *поливитаминные препараты* - сухие быстрорастворимые концентраты и шипучие таблетки для приготовления напитков. Они лучше усваиваются организмом, чем таблетки и драже, и кроме того, отличаются приятным вкусом.

Гиповитаминоз – что это такое и с чем его едят? В весенний период времени все чаще можно услышать термин «авитаминоз». Но ошибочно называть нехватку витаминов авитаминозом.

Авитаминоз – это почти полное отсутствие витамина, и в некоторых случаях – смертельное заболевание, если речь идет о таких витаминах, как В12 витамине РР (или никотинамиде), или всем известном витамине С. А авитаминоз такого витамина, как В1 влечет за собой тяжелую инвалидность. Как же тогда назвать состояние нехватки в организме тех или иных витаминов?

Для этого существует более верный и подходящий под определение термин – *гиповитаминоз*. Это болезненное состояние, которое возникает при нарушении соответствия между расходом витаминов и поступлением их в организм, *по-другому это явление называется витаминная недостаточность*. Этот недуг развивается при недостаточном поступлении витаминов в организм, и нехватка каждого витамина имеет свои индивидуальные внешние симптомы.

Для того, чтобы понять, каких именно витаминов вам не хватает, будет полезным знать некоторые симптомы гиповитаминоза.

Симптомы гиповитаминоза:

Витамина В12: Снижение гемоглобина (иногда развивается анемия); плохая переносимость различных лекарственных препаратов, прием которых раньше не вызывал побочных эффектов.

Гиповитаминоз РР или никотиновой кислоты: снижение массы тела; часто формируется экзема – множественные очаги нарушенной регенерации кожи.

Витамина В1: Боли в руках или ногах; сонливость, снижение памяти.



Витамина С: Снижение артериального давления; кровоточивость мелких сосудов; снижение защиты от вирусов.

Витамина В6: Сонливость; снижение скорости реакций; умеренная анемия.

Гиповитаминоз А: Шелушение кожи; формирование маленьких трещинок на слизистых и коже («заеды» в уголках рта); снижение иммунитета.

Гиповитаминоз К: Снижение свертываемости крови, повышенная кровоточивость при повреждениях кожи.

Витамина В2: Дерматиты (воспаления кожи с шелушением) на коже лица, веках, ушных раковинах, крыльях носа.

Теперь, когда известны симптомы нехватки каждого из вышеперечисленных витаминов, важно знать, как эту нехватку ликвидировать.

Существует масса мифов о содержании витаминов в тех или иных продуктах, например принято считать, что витамина С больше всего в цитрусовых.

Но это отнюдь не так – рекордсменом по содержанию аскорбиновой кислоты являются фрукты мирциарии сомнительной.

Содержание витаминов в продуктах питания

- **Витамин В12:** Животные продукты: яйца и мясо.
- **Витамин РР:** Зеленые растения.
- **Витамин В1:** Мясо, ягоды, зеленые части растений.
- **Витамина С:** Сладкий перец, томаты, черная и красная смородина, ягоды шиповника, цитрусовые.
- **Витамина В6:** Грецкие орехи, печень, фундук.
- **Витамина А:** Ошибочно мнение, что витамин А содержится в больших количествах в моркови. В ней есть только бета-каротин, и расщеплять его с образованием витамина А могут только 50 % людей. Поэтому его необходимо получать в чистом виде – из сливочного масла, сметаны, печени рыб и животных, авокадо.
- **Витамина К:** Шпинат, томаты, зеленый горошек.
- **Витамин В2:** Печень, почки, дрожжи, сыры твердых сортов.





Витаминный календарь для детей

*Как быть здоровым и весёлым весь год?
Надо правильно питаться, и наши
помощники - витамины
легко справятся с любой болячкой.*



Весна

Сейчас особенно важно обратить внимание на то, входит в меню крохи.

Что нам нужно для хорошего настроения?

В₁	Этот водорастворимый витамин имеет ещё одно название – тиамин. Он регулирует состояние нервной системы и углеводный обмен. Если малыш получает с пищей нужное количество этого витамина, он меньше устаёт при физических и интеллектуальных нагрузках. Взрослым витамин В помогает противостоять весенней депрессии.
В₆	Нормализует и стимулирует кроветворение, участвует в выработке энергии клетками, обеспечивает хорошее функционирование головного мозга, способствует крепкому сну у детей.
В₁₂	Повышает сопротивляемость простудным инфекциям и жизненный тонус, укрепляет память и улучшает способность к обучению, помогает при расстройствах нервной системы.
Биотин	Его называют витамином красоты – он отвечает за состояние волос и ногтей. Кроме того, биотин (другое название витамин Н) поддерживает нормальное состояние потовых желез, нервных тканей, костного мозга, мужских семенных желез (поэтому особенно важно включать продукты, богатые биотином, в меню мальчиков). Может синтезироваться в организме бактериями кишечника.

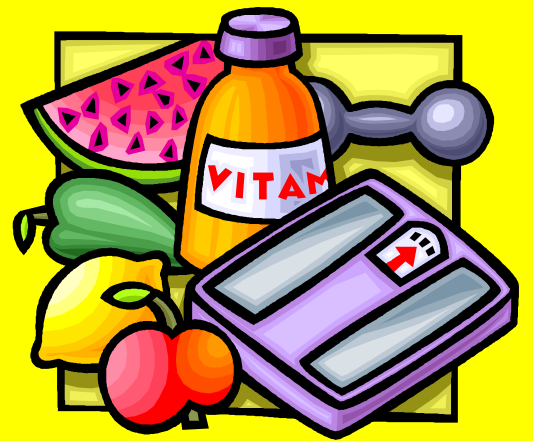
Главное – знать, что и когда надо съесть!

В₁	500г хлеба грубого помола, 10г пивных дрожжей, 200г постной свинины, 60г семян подсолнечника, 130г лесных орехов, 400г горошка
В₆	450г хлеба грубого помола, 200г говяжьей печени, 160г соя - бобов, 50г нежирной свинины
В₁₂	10г свиной печени, 30г селёдки, 60г свиного филе, 80г филе лосося, 100г сыра камамбер, 320г нежирного творога
Биотин	400г хлеба грубого помола, 300г чечевицы, 2 варёных яйца, 300г цуккини

Сколько необходимо витаминов нашим малышам?

Витамины (суточное потребление)	1-4 лет	5-7 лет
А	0,6мг	0,7мг
В₁	0,6мг	0,8мг
В₆	0,4мг	0,5мг
В₁₂	0,001мг	0,0015мг
С	60мг	70мг

D	0,005мг	0,005мг
E	6мг	8мг
К	0,015мг	0,02мг
Пантотеновая кислота	4мг	4мг
Фолиевая кислота	0,2мг	0,3мг
Ниацин	7мг	10мг
Биотин	0,015мг	0,015мг



Лето

Лучшая пора, чтобы зарядиться витаминами и здоровьем.

Для наших маленьких первооткрывателей

А	Защищает организм от повреждающего ультрафиолетовых лучей. Кроме того, усиливает остроту зрения, расширяет поля цветового зрения, обеспечивает адаптацию глаза к темноте. Витамин А (ещё одно название – ретинол) способствует формированию и поддержанию в здоровом состоянии кожи, волос и слизистых оболочек. Необходим для нормального роста костей и зубов ребёнка. Также защищает организм от смога и загрязнённости окружающей среды, действуя как антиоксидант.
С	Аскорбиновая кислота усиливает действие витамина А. Кроме того, витамин С укрепляет иммунитет, предупреждает развитие аллергических реакций, помогает поддерживать в отличном состоянии капилляры, дёсны и зубы. Улучшает всасывание железа, предупреждая развитие анемии. Способствует заживлению ран, сращиванию костей. Стимулирует образование красных кровяных телец.
Е	Препятствует окислению в организме свободных радикалов, разрушающих клетки. Повышает силу и выносливость, улучшая спортивные показатели. Помогает при пчелиных укусах и опрелостях. Способствует заживлению ран и ожогов. Предупреждает возникновение проблем со зрением, у некоторых больных диабетом способствует понижению глюкозы в крови. Разрушается при замораживании. Продукты – источники витамина Е не рекомендуется длительно готовить при высоких температурах (например, во фритюрнице).
В₁	Тиамин особо важен для малышей, которые готовятся стать первоклашками. Он «отвечает» за концентрацию внимания и укрепляет память. Чтобы в продуктах сохранялось максимальное количество витамина, готовьте пищу при минимуме воды и пара. Тиамин сохраняется при длительном хранении и замораживании.
В₂	Помогает организму высвободить энергию из пищи. Обеспечивает нормальный рост и развитие ребёнка, поддерживает целостность нервной системы, кожи и глаз. Является средством лечения хейлита (воспаление красной каймы губ) и трещинок в уголках рта. Разрушается при попадании прямых солнечных лучей и в сочетании с водой.

Витамины, где вы спрятались?

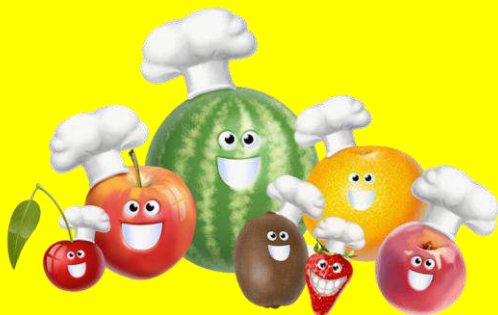
А	100г моркови, 100г соя-бобов, 200г шпината, 150г абрикосов, 5г лимонной мелиссы, 100г красного сладкого перца
С	1 большой апельсин, 50г чёрной смородины, 80г сладкого перца, 150г зелёной капусты, 150г клубники, 300г картофеля, 1 киви.
Е	200г фенхеля, 50г миндаля, 1 большой авокадо, 250г редьки
В₁	250г картофеля, 250г молодых лопаток горошка, 80г филе лосося
В₂	400г хлеба грубого помола, 150г филе лосося, 200г зелёной капусты, 250г молока, 150г нежирного творога

Осень

Дождик льёт, кругом лужи, дни становятся короче – как не захандрить?

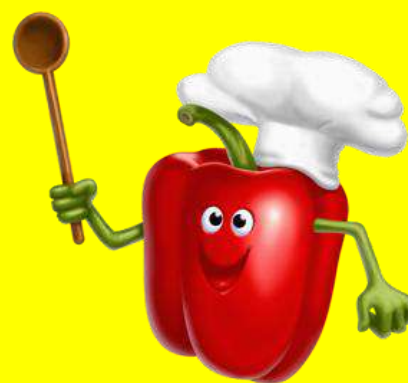
Мало солнца – нужно много витаминов

D	Его иногда называют солнечным витамином – он может вырабатываться в организме под воздействием ультрафиолетовых лучей. Осенью, когда ясных деньков становится всё меньше, особенно важно, чтобы организм малыша получал достаточно витамина D. Он чрезвычайно необходим для правильного формирования скелета, нормального роста и развития ребёнка. Обеспечивает прочность и крепость костей и зубов, способствуя усвоению кальция и фосфора.
K	Играет важнейшую роль в системе свёртывания крови, в случае дефицита возможно возникновение различных кровотечений. Отвечает (вместе с другими витаминами) за нормальный рост и развитие организма. Если малыш страдает носовыми кровотечениями или у него на теле много синячков (гематомы говорят о микрокровоотечениях из капилляров кожи), а кроха не ударялся, нужно включать в меню ребёнка больше естественных источников витамина K. Кроме того, дополнительный приём необходим после проведения курса антибиотикотерапии.
Фолиевая кислота	Нормализует и стимулирует кроветворение, обеспечивая правильное формирование красных кровяных телец. Поддерживает нормальное состояние нервной системы, желудочно-кишечного тракта, половых органов. Способствует правильному синтезу генетического материала (ДНК, РНК). Излечивает от анемии, вызванной нехваткой этого элемента в питании. Для полноценного усвоения фолиевой кислоты необходимо участие витамина B ₁₂ . Фолиевая кислота частично разрушается под воздействием тепловой обработки. Этот витамин приобретает особое значение в питании беременных женщин и кормящих мам – его недостаток может вызвать нарушение нервной системы ребёнка.
B₁₂	Участвует в углеводном и жировом обмене, синтезе протеинов (белков) в организме. Способствует росту и развитию клеток, размножению кровяных телец, формированию оболочек нервных волокон. Повышает сопротивляемость организма инфекциям и простудным заболеваниям. При недостатке этого витамина в организме клетки начинают терять фолиевую кислоту. Как результат – малыш становится раздражительным, плаксивым, быстро устаёт. Внимание: большое количество углеводов (булочки, сладости, плюшки, пирожки) в меню ребёнка резко повышает потребность организма в витаминах группы B (в том числе и B ₁₂).



Что в твоей тарелке, малыш?

D	1 чайная ложка рыбьего жира, 1 чайная ложка сливочного масла, 40г сельди, 100г палтуса, 30г лосося или тунца
K	20г красной капусты, кольраби или цветной капусты, 30г белого куриного мяса, 150г овсяных хлопьев или мюсли, 200г неочищенного риса. Другие источники: сыр типа чеддер, шпинат, морская капуста, печень.
B₁₂	80г морского окуня, 60г тунца, 120г сыра эдам, 30г макрели, 75г паштета из печени. Помните: этот витамин не содержится в растительной пище!
Фолиевая кислота	400г томатов, 300г хлеба из муки грубого помола, 200г шпината, 250г зелёной капусты. Другие источники: бананы, авокадо, свекла, спаржа, апельсины, бобы и чечевица.



Зима

Время лепить снеговиков и не болеть! Витамины против гриппа и простуды

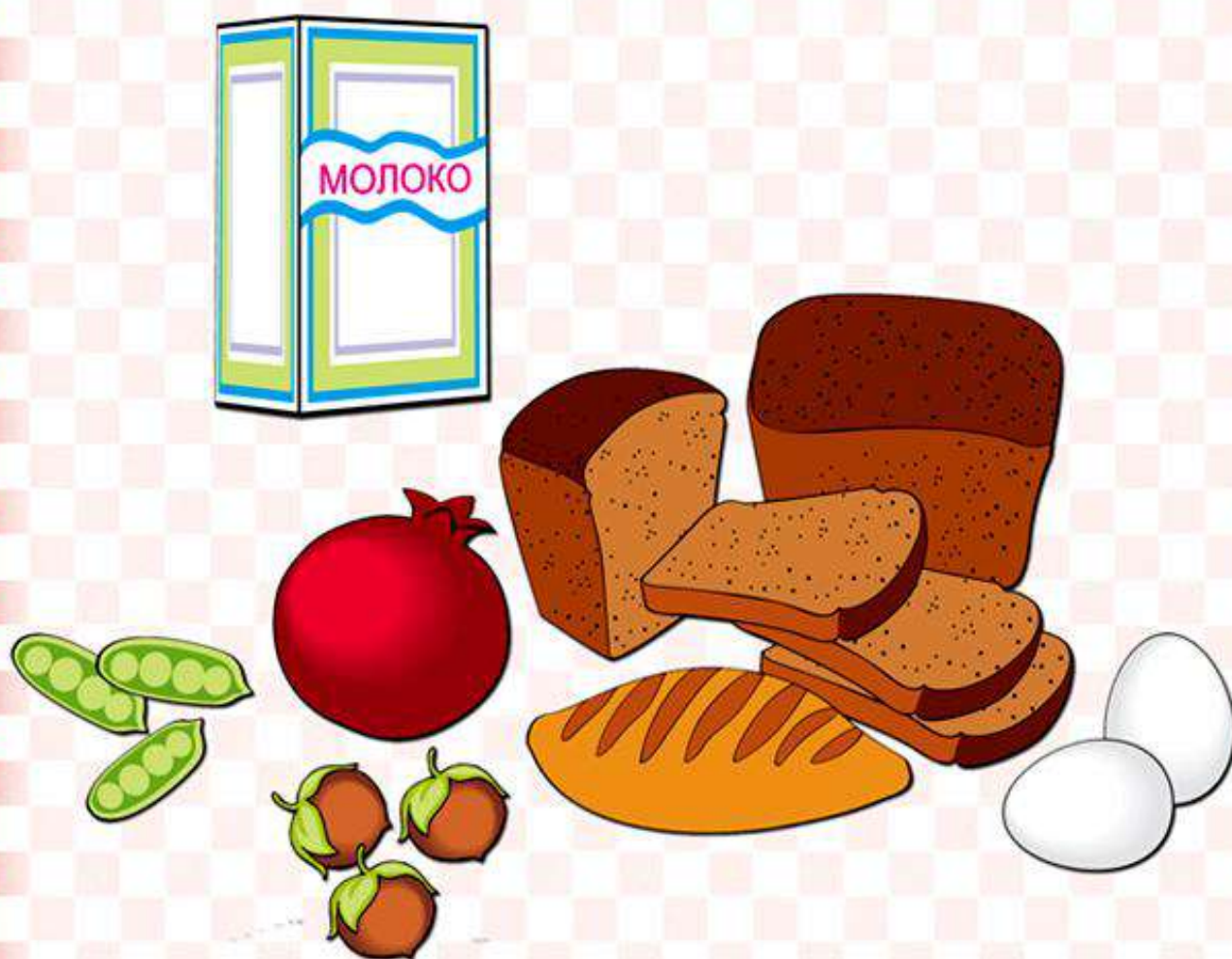
А	Поддерживает слизистые оболочки в нормальном состоянии. Это особенно важно в «гриппозный» период – если витамина А нехватает, слизистые становятся сухими, что облегчает проникновение вирусов в организм. Кроме того, производное этого витамина (ретинол) вместе с белками образует комплекс родопсин. Его распад под влиянием света играет важную роль в возникновении зрительного ощущения. Если витамина А не хватает, то прежде всего нарушается сумеречное зрение и состояние эпителия глаза. Малыш будет жаловаться, что в глазки ему будто попал песок.
Ниацин	Его ещё называют витамином В ₃ . Очень важен для правильной работы сердечной мышцы и состояния нервной системы. Способствует высвобождению энергии из пищи. Участвует в синтезе ДНК. Выводит яды из организма. Мальчикам ниацина требуется больше, чем девочкам. Приём ниацина необходим малышам, которые родились с нарушениями метаболизма (врождённые расстройства, вызванные отклонениями в хромосомном наборе).
С	Самый мощный антиинфекционный витамин. Активизирует иммунную систему организма: стимулирует выработку антител, усиливает фагоцитоз (поглощение клетками-защитниками вредных возбудителей болезни), увеличивает защитные свойства эпителия. Участвует в синтезе стероидных гормонов, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие, необходим для синтеза эмали зубов. Повышает устойчивость организма к стрессу, инфекциям и холоду. Способствует заживлению ран и ожогов. Обратите внимание: после 3 дней хранения овощей в холодильнике теряется около 30% витамина С. Если вы держите продукты при комнатной температуре, этот показатель увеличивается до 50%!
Пантотеновая кислота	Получила своё название от греческого слова «пантотен», что значит «всюду», из-за чрезвычайно широкого её распространения. Способствует выводу токсических веществ из клеток. Это становится особенно актуально, когда малыш заболевает – большинство симптомов простуды связаны с отравлением организма продуктами жизнедеятельности гриппозных вирусов. Кроме того, пантотеновая кислота обеспечивает ребёнку здоровый сон, нормализует работу пищеварительного тракта. Необходима, если карапуз активно занимается спортом или недавно перенёс хирургическую операцию.

Пора обедать – укреплять иммунитет

А	100г моркови, 150г зелёной капусты, 200г шпината, 200г сыра типа чеддер, 250г манго, 150г фенхеля
Ниацин	200г белого куриного мяса, 150г филе сельди, 100г ростков пшеницы, 400г шампиньонов. Другие источники: пивные дрожжи, палтус.
С	1-2 стакана свежевыжатого сока из апельсинов, 10г петрушки, 2 киви, 100г сока из чёрной смородины, несколько долек лимона.
Пантотеновая кислота	400г брокколи, 250г шампиньонов, 200г чечевицы, 100г куриной печени. Другие источники: яйца, авокадо, арахисовое масло, горох, семена подсолнечника (не жареные), бананы.



О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И ПОЛЬЗЕ ВИТАМИНОВ



Один из основных принципов правильного питания – максимально разнообразный повседневный пищевой рацион, включающий все основные группы продуктов (рыба, мясо, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар и кондитерские изделия, хлеб, крупы и др.), обеспечивающий ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами. В понятие «правильное питание» входит культура приема пищи и формирование общих культурно-гигиенических навыков.

О чем рассказать ребенку

– Чтобы расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Расскажи, какие у тебя есть любимые блюда. Попробуй объяснить, в чем разница между «вкусным» и «полезным».

Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и очень полезные.

В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах, фруктах – больше всего витаминов. Очень полезен черный хлеб, он богат разными витаминами.



Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А, В, С, Д.

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин В помогает хорошо работать главному нашему органу – сердцу. Его много в овощах, молоке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике.

Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

Вопросы

- Что ты больше всего любишь есть на завтрак?**
- Объясни, как ты понимаешь выражение «здоровое питание».**
- Какие витамины ты знаешь? Для чего они нужны?**
- Назови продукты, полезные для здоровья. Расскажи, какие витамины содержатся в этих продуктах.**
- Назови пять полезных для здоровья продуктов питания.**



Стихи

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.



Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Л. Зильбера



Игра «Витамины»

Подготовьте овощи и фрукты (картинки с их изображением): груша, тыква, яблоко, морковь, лимон, помидоры, огурцы, свекла, репка, зеленый лук, капуста, виноград, вишня, черешня, клубника, красная смородина, брусника, сливы, картофель, абрикосы.

Поставьте перед ребенком 4 тарелки, а под ними разложите карточки с буквами А, В, С, Д. Предложите ребенку разложить овощи и фрукты в соответствии с витаминами, которые в них содержатся. Игру сопровождайте рассказами о пользе, вкусовых качествах продуктов.

Игра «Составляем меню»

Предложите ребенку вместе с вами составить меню на обед: салат, первое и второе блюдо, десерт. Расскажите о продуктах, которые потребуются для приготовления такого обеда. Предложите ребенку вспомнить и назвать витамины, которые содержатся в этих продуктах.



А

Витамин А

*Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.*

В

Витамин В

*Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.*

С

Витамин С

*От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.*

Д

Витамин Д

*Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!*



Ребенок:

*Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины. А В С*



(Автор стихов Л.Зильберг).

ВИТАМИН

В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Банан, курица, кефир,
Дрожжи, курага, орехи -
Вот для вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам -
И не только по утрам.



ВИТАМИН



Расскажу вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я в морковке, винограде,
В масле, перце и салате.
Съешь меня - и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет арбузный сок!



ВИТАМИН

С



Землянику ты сорвешь -
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Витамины В и С

ВИТАМИН В

Есть за завтраком овсянку
Очень важно спозаранку,
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам
Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор.
Витамины «В» имеют,
И отдать нам их сумеют.

А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле -
И в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!
Витамин в цветной капусте,
В укропе, свежих овощах;
Он снова в действие запустит
Уставших клеток бодрый ряд
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он!

Про витамины ты узнал?
Поделись с друзьями сам!
Ну а я не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины - А В С!!!



