

## Памятка для родителей

### «Витамины»

Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечнососудистой 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.

<u>Витамин</u>	<u>Где живет</u>	<u>Чему полезен</u>
<b>Витамин «А»</b>	В рыбе, печени, абрикосах	Коже, зрению
<b>Витамин «В1»</b>	В рисе, овощах, птице	Нервной системе, памяти, пищеварению
<b>Витамин «В2»</b>	В молоке, яйцах, брокколи	Волосам, ногтям, нервной системе,
<b>Витамин «РР»</b>	В хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
<b>Витамин «В6»</b>	В яичном желтке, фасоли	Нервной системе, печени
<b>Витамин «В12»</b>	В мясе, сыре, морепродуктах	Росту, нервной системе
<b>Витамин «С»</b>	В шиповнике, облепихе	Иммунной системе, заживление ран
<b>Витамин «Д»</b>	В печени, рыбе, икре, яйцах	Костям, зубам
<b>Витамин «Е»</b>	В орехах, растительном масле	Половым и эндокринным железам
<b>Витамин «К»</b>	В шпинате, кабачках, капусте	Свертываемость крови
<b>Пантеиновая кислота</b>	В фасоли, цветной капусте, мясе	Двигательной функции кишечника
<b>Фолиевая кислота</b>	В шпинате, зеленом горошке	Росту и кроветворению
<b>Биотин</b>	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



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 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.)

### ОБРАТИЕ 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, пшенной, 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.

