Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №8 «Белоснежка»

**Консультация для родителей**

**«Лето – пора запасаться витаминами!»**



Материал подготовлен воспитателем: Д.А. Дрожжевой

г. Мегион – 2017 г.

*Лето - лучшая пора, чтобы зарядиться витаминами и здоровьем. Для наших маленьких первооткрывателей:*

***Витамин 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.

***Витамин 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.

***Витамин 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).

***Витамин 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.

***Витамин В2***

Помогает организму высвобождать 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?

***Витамин А***

100г моркови, 100г соя-бобов, 200г шпината, 150г абрикосов, 5г лимонной мелиссы, 100г красного сладкого перца

***Витамин С***

1 большой апельсин, 50г чёрной смородины, 80г сладкого перца, 150г зелёной капусты, 150г клубники, 300г картофеля, 1 киви.

***Витамин Е***

200г фенхеля, 50г миндаля, 1 большой авокадо, 250г редьки

***Витамин В1***

250г картофеля, 250г молодых лопаток горошка, 80г филе лосося

***Витамин В2***

400г хлеба грубого помола, 150г филе лосося, 200г зелёной капусты, 250г молока, 150г нежирного творога