Консультация для родителей- «Витамины для здоровья».

L/O/G/O

Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития наши малыши получают с продуктами питания. В возрасте бурного роста, до 3 лет, питание особенно важно.

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

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.

ФУНКЦИИ ВИТАМИНОВ

- Репродуктивная функция
- Функционирование нервной системы и головного мозга
- Рост и развитие организма
- Иммунный ответ

Какие витамины являются самыми полезными и необходимыми для ребенка?

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»).

ВИТАМИН А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!

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).

Дорогие родители,
не забывайте весело гулять,
дышать свежим воздухом и
заряжаемся витамином «Д»
от нашего солнышка.

D ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле,в сыре, в молоке.

Витамин С

участвует в синтезе различных веществ, необходима для функционирования иммунной системы. Потребность в витамине С особенно велика при инфекционных заболеваниях.

ВИТАМИНЫ

A

B

C

РОСТ
ЗРЕНИЕ
КРЕПКИЕ ЗУБЫ

СИЛА
АППЕТИТ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

БОДРОСТЬ
НЕТ ПРОСТУДЕ

Витамин В

Витамин В1 (тиамин)

- Способствует укреплению нервной системы.
- Недостаток витамина приводит к развитию кожных заболеваний, выпадению волос.

Витамин В2 (рибофлавин)

- Важен для растущего организма.
- Недостаток витамина приводит к стоматиту, сухости кожи.

Витамин В6 (пиридоксин)

- Витамин В6 участвует в синтезе белка, необходим для нормального развития нервной системы работы печени.

Витамин К

Необходим для нормального свертывания крови, при его недостатке развивается кровоточивость тканей.

Витамин Е

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

ВИТАМИН С
Я полезный витамин,
Вам друзья, необходим!
Землянички
ты сорвёшь –
В ягоде меня
найдёшь.
Я в смородине, капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в свекле и я в картошке,
В помидоре и горошке!
Витаминная еда
Даст здоровье навсегда!

Литература:

- festival.1september.ru- «Занятия о витаминах с детьми старшего дошкольного возраста».
- konkurs-dlya-pedagogov.info- «Витамины для здовья» - Консультация для родителей; Всероссийский конкурс педагогов.
- nsportal.ru- «Поговорим о витаминах».
- detsad-kitty.ru- «О пользе и вреде витаминов», «Витамины в жизни ребенка».

Спасибо за внимание!

L/O/G/O