***Памятка для родителей***

***«Витамины для детей в зимний период»***

Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи. Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка. В зимний период ребенок чаще болеет простудными, острыми респираторными заболеваниями и другими инфекциями, в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость. Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Высока роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.

Известно, что зимой, за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов. Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании фрагментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

**Где найти витамины зимой?**

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

Зимой и вначале весны нам не хватает витаминов, но особенно это заметно по детям: большинство простудных заболеваний в это время года возникают из-за гиповитаминоза. По словам специалистов НИИ питания РАМН, у большинства российских детей наблюдается дефицит трёх и более витамино.

Витамины должны поступать ежедневно и в дозах, соответствующих физиологической потребности растущего организма. Поскольку недостаток витаминов обнаруживается круглый год, то и принимать их нужно постоянно.  Неблагоприятная экологическая обстановка**,** повышенные нагрузи, которые испытывают дети в течение учебного года, нехватка света и тепла зимой повышают потребность в витаминах.

**Будьте осторожны!**

             Многие родители думают, что витамины абсолютно безвредны и дети могут их есть горстями. Однако это может закончиться трагично. Чрезмерная доза любого, даже самого полезного витамина, вызовет отравление.

**Возьмите на заметку!**

-Выбирайте витамины по совету педиатра, а не после просмотра очередного рекламного ролика.

-Обязательно удостоверьтесь, что доза препарата точно соответствует возрасту и весу вашего ребёнка.

-Внимательно следите за тем, как малыш принимает витамины.

-Как все другие лекарства, храните витамины в недоступном для ребёнка месте.

Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития наши малыши получают с продуктами питания. В возрасте бурного роста питание особенно важно. Однако не все родители знают, что такое правильное питание. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

Все мы твердо знаем, что много витаминов находится в свежих овощах, фруктах, зелени, плодах, ягодах. Но только ли витамины растений жизненно необходимы для детей? Конечно, нет! В продуктах животного происхождения находятся так называемые жирорастворимые витамины.

**Витамин А**

 Существует в двух формах: ретинол и каротин, или провитамин А.

Где найти витамин А? Ретинол - только в животных продуктах (рыбий жир, печень, яйца, молоко). Источник каротина есть и в растительных продуктах (томатах, моркови, овощах, фруктах и ягодах желтого цвета). Перечисленные продукты лучше употреблять с маслом, сметаной или сливками. Из каротина в организме образуется ретинол. Тем не менее треть потребности в витамин А следует удовлетворять за счет продуктов животного происхождения.

Витамин А ценен тем, что он охраняет зрение, помогает в лечение его расстройств; повышает сопротивляемость организма к инфекциям дыхательных путей, а также сокращает длительность других заболеваний. Поддерживает хорошее состояние кожи и волос. Способствует росту и укреплению костей, здоровому состоянию зубов и десен.

Нехватка витамина А угрожает тем, что может появиться сухость кожи, покраснения и шелушения; возникает повышенная восприимчивость к инфекциям; появляется покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.

Если вы включите в недельное меню ребенка свежие яйца всмятку, блюда из печени, шпината и моркови, прибегать к добавкам не придется. Не беда, если продукты ребенок будет получать не каждый день, организм обладает способностью создавать небольшие запасы витамина А, которых хватит еще не на один день.

**Витамин D**

Витамин D - кальциферол или «витамин солнца».

Где найти витамин D? Солнечные лучи взаимодействуют с жировыми веществами на коже, способствуя образованию этого витамина, который затем всасывается внутрь. Богаты кальциферолом и пищевые продукты (рыбий жир, сардины, сельдь, тунец, молоко).

Витамин D ценен тем, что помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для роста и укрепления костей и зубов. Действуя вместе с витаминами А и С, помогает в профилактике простудных заболеваний.

Нехватка витамина D угрожает развитием рахита. Среди его ранних признаков - раздражительность, нарушения сна, потливость кожи на затылке и поредение волос в этой области, разрушение зубов, как бы «размягчение» костей с искривлением ног. Лучшая профилактика рахита – дневные прогулки, солнечные ванны под тентом. Загрязненный воздух разрушает витамин D.

**Витамин Е**

Витамин Е состоит из нескольких соединений, которые называются токоферолами.

Где найти витамин Е? Из животных продуктов - это яйца. Из растительных – проростки пшеницы, растительные масла, соевые бобы, брюссельская капуста, брокколи, шпинат, листовая зелень, цельное зерно и злаки. Чтобы витамин Е лучше усваивался, заправьте салат из листовой зелени или суп из шпината сметаной, кашу – маслом, дайте ребенку кусочек зернового хлеба с молоком. Такие продукты включайте в рацион ребенка ежедневно.

Нехватка витамина Е угрожает разрушением красных кровяных клеток, развитием некоторых видов анемии (малокровия), ослабление мышечных волокон. При использовании хлорированной водопроводной воды нужно давать малышу дополнительное количество пищевых продуктов, богатых витамином Е (хлопья из зародышей пшеницы, шпинат, растительные масла).

**Витамин К**

Это менадион, который образуется в кишечнике с помощью природных бактерий, которые там обитают. При дисбактериозе, когда количество полезных бактерий уменьшается, лучше специально позаботиться о том, чтобы в рационе были источники этого витамина.

Наиболее богаты менадионом (витамином К) листовые зеленые овощи, но только свежие, а не замороженные. Много витамина К в йогурте, люцерне, яичном желтке, соевом масле, рыбьем жире.

Витамин К ценен тем, что способствует поддержанию нормальной свертываемости крови. Помогает предупредить кровотечения, особенно носовые.

**Витамин F**

Это насыщенные жирные кислоты (НЖК), которые жизненно необходимы вашему малышу. Главная из них –линолевая, которая содержится в грудном молоке. Его добавляют и в детские молочные смеси. Также источниками этих витаминов могут служить растительные масла: из завязи пшеницы, льняное, соевое, подсолнечное, арахисовое. Богаты витамином семена подсолнечника, миндаль и арахис.

Дошкольнику вполне достаточно одной чайной ложки растительного масла в день. Очень полезно также добавлять дробленые орешки и семечки в кашу, пудинги и другие блюда.

Витамин F обеспечивает здоровое состояние кожи и волос. Благотворно влияет на формирование и активность желез внутренней секреции, облегчает доступ кальция к клеткам организма.

Ранние признаки дефицита незаменимых жирных кислот – это образование желтых жирных чешуек на коже волосистой части головы, ломкость и сухость волос.

В зимнее время особенно полезны для детей природные витамины,

**Шиповник**

Использование  шиповника в несколько раз эффективнее приёма растворов чистого витамина С. Кроме того, в нём содержатся витамины Р, А, В2 и К, а также необходимые организму минеральные соли. Поэтому обязательно давайте ребёнку чай из шиповника.

**Чай из шиповника**

На ночь залейте в термосе сушёные ягоды шиповника кипятком – и на утро готов витаминный напиток. Для вкуса можно добавить варенье или мёд. Но помните, шиповник, ни в коем случае нельзя измельчать: колючки, находящиеся внутри ягод, могут серьёзно повредить слизистую желудка.

**Сухофрукты + орехи**

Это лекарство понравится всем детям. Смешайте поровну самые разные сухофрукты, не жареные грецкие орехи, фундук или семечки. Пропустите через мясорубку, добавьте мёд и съедайте по утрам натощак по десертной ложке.

**Лимоны и чеснок**

Это средство не только подпитает организм витаминами, но и защитит от гриппа. Пропустите через мясорубку лимоны и очищенный чеснок, добавить мёд. Количество компонентов должно быть приблизительно равным, но в зависимости т вкусов можно положить поменьше чеснока. Принимать по чайной ложке 3 раза в день.

Подготовила воспитатель дошкольной группы

МОУ Заозерской сош

Боталова Н.г.

по материалам сайтов

https://samigullina-ds6kar.educhel.ru/

https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/12/20/konsultatsiya-dlya-roditeley-vitaminy-v-zimniy