# МОБУ Полянская школа (дошкольные группы)

# Консультация для родителей

# http://hudey.net/wp-content/uploads/2017/10/%D0%A4%D0%9E%D0%A2%D0%9E-1-1.jpg

# Воспитатель: Малова Н.М.

**2018**

# «Витамины и минералы»

**Родители всегда говорят детям: «Ешь яблочки, морковку, апельсины, в них много витаминов и минералов! » Но для чего они нужны и какая от них польза?**

**Витамины и минералы** - биологические активные вещества и элементы, необходимые для нормального существования нашего организма. Они участвуют во многих жизненных процессах, являются «строительным материалом» для костей и зубов, помогают кровообращению, поэтому важны для нашего здоровья не меньше, чем белки, жиры и углеводы, которые мы получаем из пищи.

Витаминов и минералов очень много, и каждый из них имеет определенное значение для организма человека. Кроме того, от них во многом зависит и наш внешний вид. Ведь всем нам хочется иметь нежную кожу, густые, блестящие волосы, здоровые зубы, крепкие ногти. На сегодняшний день известно несколько десятков витаминов и более 60 минералов, но не все они еще хорошо изучены. Так что давайте обратим внимание на самые известные и важные.

**Алфавит здоровья.**

***Витамин А (ретинол)*** способствует укреплению иммунитета. Необходим для роста клеток, участвует в формировании костей и зубов, полезен для кожи и зрения.

Наибольшее количество ретинола содержится в жирной рыбе, говяжьей печени, сое, горохе, фасоли, молоке, твороге, сметане, сыре, икре. **Петрушке, зеленом луке, винограде, персиках, абрикосах, яблоках, черешне. Тыкве, моркови, сладком перце, арбузе и дыне.**

***Группа витаминов В (В1, В2, В3, В6, В9, В12).*** Они необходимы для нормальной работы нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Также участвуют в строительстве и восстановлении разных тканей, и даже поддерживании иммунитета. Витамин В1 особенно полезен при депрессии, бессоннице и нервном перенапряжении. Содержится в мясе, птице, рыбе и морепродуктах, а также в хлебе грубого помола, крупах (рис, овсянка, отрубях, горохе, орехах, **сухофруктах и апельсинах, ягодах,** водорослях, дрожжей, кукурузе, **картофеле, банане и грибах.**

***Витамин С (аскорбиновая кислота)*** самый известный из всех витаминов. Витамин С повышает иммунитет, помогает бороться с инфекциями, заставляет организм быстро восстанавливаться. Регулируется обмен белков, жиров, углеводов, а также улучшает функцию печени и почек. Нужен нашим кровеносным сосудам. Содержится в **цитрусовых,** витамин С также содержится в **капусте, помидорах, черной смородине, перце, дыне, хурме, облепихе.**

***Витамин Р (рутин)***- это помощник витамина С. Он укрепляет кровеносные сосуды. Рутином богаты **цитрусовые, перец и шиповник.**

***Витамин D* *(кальциферол)*** особенно важен для наших костей, без него они становятся хрупкими и ломкими. Содержится в **капусте, цитрусовых, грейпфруте, лимоне,зелени.**

***Витамин РР (никотиновая кислота)*** регулирует обмен углеводов, холестерина, железа, заботится о нормальном состоянии центральной нервной системы. Также снижает давление и отвечает за здоровье желудка и печени. Содержится в мясе, рыбе, гречихе, сое, дрожжах.

***Витамин Н* *(биотин)*** важен для кожи и волос, укрепляет нервную систему. Содержится во множестве продуктов, как растительном, так и животном происхождении. Вы найдете его в мясе, в рыбе, в молочных продуктах, курином яйце, а также почти **во всех овощах и** **фруктах.** Но больше всего в сое, арахисе, зеленом горошке, капусте, яичном желтке и говяжьей печени.

***Витамин К*** - он важен для нормальной свертываемости крови. Богаты им **капуста, листья салата, шпинат, зеленый чай, водоросли и сухофрукты.**

**Царство минералов.**

Минералы необходимы для нашего организма, еще больше, чем витамины. **Основные - это железо, йод, калий, кальций, фосфор, фтор, магний, цинк, натрий, медь, марганец, селен и хром.** Их мы получаем в небольшом количестве с пищей. Кальций, фтор, магний - залог здоровья наших зубов и костей. Также эти элементы поддерживают нервную систему и нормальный обмен веществ. Вы найдете полезные минералы в молоке и молочных продуктах, рыбе, мясе, в зеленых овощах, бобовых и злаках.

Натрий и калий необходим для поддерживания кислотно-щелочного баланса в нашем организме. Они содержатся в соли, сухофруктах, дрожжах, картофеле. Йод обеспечивает здоровье щитовидной железы - жизненно важного органа, содержится в морепродуктах, хурме, инжире.

Недостаток железа и меди может привести к понижению гемоглобина, нарушению роста, истощению. Чтобы этого не произошло, кушайте бобовые, мясо, грибы, хлеб грубого помола. Цинк помогает нормальному росту. При недостатке этого микроэлемента плохо заживают раны. Так же **цинк отвечает за хороший аппетит.** Так что кушайте на здоровье богатые цинком молочные продукты, мясо, печень, зерновой хлеб. Селен поддерживает иммунитет и отвечает за нормальное функционирование щитовидной железы. Содержится этот минерал в орехах, рыбе, мясе.

Остальные минералы обеспечивают нормальный обмен веществ. Объяснить значение каждого из них довольно сложно, но все они помогают нам оставаться здоровыми.

В природе все придумано до мелочей, и все необходимое мы получаем из продуктов.

**Будьте здоровы!**

