

# ЖУРАВЛЁНОК



*Газета для родителей и воспитанников*

*МДОУ «Детский сад № 212»*

*Сентябрь 2020г.*

*Выпуск №5*

## **Тема номера «Витаминная азбука здоровья»**

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. Однако не все родители знают, что такое правильное питание.



А витаминное питание?

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. О них мы и хотели бы рассказать.

### **Витамин А**

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

- Чем ценен витамин А?

Сохраняет зрение, помогает в лечение его расстройств. Он 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.

- Чем угрожает нехватка витамина?

Дефицит витамина А с большей вероятностью может развиваться у детей от года до трех лет. Причина – недостаток этого витамина в пищевом рационе. Когда ребенка заканчивают кормить грудью, случается так, что в рационе малыша недостает этого витамина.

- Признаки нехватки витамина А

- сухость кожи, покраснения и шелушения;
- повышенная восприимчивость к инфекциям;
- покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.

Если врач назначает вашему малышу препарат витамина А, надо точно соблюдать дозировку.

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?

Богаты кальциферолом и пищевые продукты (рыбий жир, сардины, сельдь, тунец, молоко).

Этот витамин 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.

- Чем угрожает нехватка витамина D?

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 E**

Состоит из нескольких соединений, которые называются токоферолами.

- Где найти витамин E?

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 E лучше усваивался, заправьте салат или суп сметаной, кашу – маслом, дайте ребенку кусочек зернового хлеба с молоком. Такие продукты включайте в рацион ребенка ежедневно.

- Чем угрожает нехватка витамина E?

Разрушением красных кровяных клеток, развитием некоторых видов анемии (малокровия), ослабление мышечных волокон.

## Позанимайтесь с детьми!!!

### 1. Что понадобится для овощного супа



### 2. Один - много



### 3. Четвертый лишний

