



# Консультация для родителей- «Витамины для 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.**

**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.

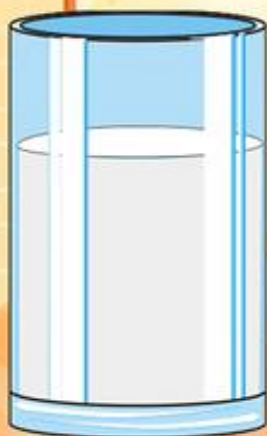
Он предупреждает развитие такого заболевания, как рахит, с его помощью происходит регуляция отложения кальция и фосфора в костных тканях (при недостатке витамина D нарушается их рост).

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



# ВИТАМИН

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Плот силен как Теркулес!  
Если рыбий жир полюбим,  
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





# 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!

Земляничку

ты сорвешь –  
В ягоде меня  
найдешь.



Я в смородине, капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в свекле и в картошке,  
В помидоре и горошке!



Витаминная еда  
Даст здоровье навсегда!



# Литература:



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



**Спасибо за  
внимание!**



**L/O/G/O**