

Консультация для родителей " Наши друзья витамины "

Материал подготовила: Гребенюк Ю. Н.

Чтобы организм человека был здоровым и крепким, ему необходимо полноценное и правильное питание. В пищевых продуктах, которые употребляет человек, содержится много питательных веществ — белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Но, кроме этого, есть особые вещества, необходимые для нормальной работы организма. Их называют витаминами. «Вита» по-латыни — значит жизнь. Действительно, без витаминов невозможна жизнь человека. Витамины нужны для роста и развития организма. Благодаря им человек меньше болеет, лучше работает, у него быстро заживают раны, порезы и срастаются кости, а также повышается выносливость при физической нагрузке. Витамины укрепляют организм, поэтому, если их недостаточно в организме человека или животного, может развиваться такое заболевание, как авитаминоз (от лат. «не имеющий витаминов»), которое иногда даже приводит к смерти. В настоящее время известно более 30 различных витаминов. Для их обозначения пользуются буквами латинского алфавита: **А, В, С, D** и т. д.

Витамин А. В Древнем Египте и Китае существовало заболевание, которое называли «куриной слепотой»: человек, подобно курице, хорошо видел днем, но не видел в сумерках. Оно было вызвано недостатком витамина **А**, который открыли лишь в 1631 г. Витамин **А** необходим для роста организма и поддержания зрения. Он содержится в:



Витамин В. Более 1000 лет назад в Японии, Китае, Индии стало известно заболевание «бери - бери», что означало «шаткая походка» или «не в состоянии идти». Сначала больному было трудно ходить, затем у него развивался паралич ног и рук, атрофировались мышцы. Болезнь появлялась от недостатка витамина

В. Витамин **В**, укрепляет мышцы и кости организма, повышает его чувствительность. Он содержится в:

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

ВАЖНЕЙШИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ РОСТА БОРОДЫ

В1	В3 / В5	В6	В7	В9	В12
 ДРОЖЖИ	 ДРОЖЖИ	 ЗЕРНОВЫЕ РОСТКИ	 ПЕЧЕНЬ	 ЗЕРНОВЫЕ РОСТКИ	 ПЕЧЕНЬ
 ГРЕЧКА	 ПЕЧЕНЬ	 ГРЕЦКИЙ ОРЕХ	 ДРОЖЖИ	 ПЕЧЕНЬ	 МИДИИ
 ОВСЯНКА	 ОРЕХИ	 ШПИНАТ	 БОБОВЫЕ	 ШПИНАТ	 СЕЛЬДЬ
 АРАХИС	 ЯЙЦА	 БАТАТ	 ОРЕХИ	 БОБОВЫЕ	 МЯСО
 МЯСО	 РЫБА	 КАРТОФЕЛЬ	 ЦВЕТНАЯ КАПУСТА	 РЖАНОЙ ХЛЕБ	 ЯЙЦА
 ТВОРОГ	 МОЛОКО	 МЯСО	 ТОМАТЫ	 БРОККОЛИ	 СЫР

Витамин С. Этот витамин излечивает цингу — болезнь мореплавателей. Однако случаи заболевания цингой встречались и среди мирного населения. Чаще всего они возникали в результате стихийных бедствий и вследствие неурожая овощей особенно картофеля. В 1912 г. было установлено, что люди болеют цингой, потому что в их организме не хватает витамина С, что влияло на изменения в сердцебиении, боли в ногах, кровоточивость десен, склонность к кариесу, расшатыванию и выпадению зубов.

Витамин С содержится, главным образом, в свежих фруктах, овощах и ягодах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черная смородина, капуста, хрен, апельсины, лимоны, хвоя, незрелые грецкие орехи. Один из важнейших источников витамина С — картофель.

С — черная смородина, облепиха, апельсины, лимон, мандарин (предупреждает простудные заболевания, цингу)



У того, кто ест овощи и фрукты всегда, как правило, хорошее самочувствие, чистая кожа, изящная фигура. Овощи и фрукты — главные поставщики витаминов.

Таким образом, для сохранения и улучшения здоровья человеческому организму необходимы все витамины, поэтому питаться нужно правильно, а хранить продукты грамотно.

Источник: <http://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-nashi-druzja-vitaminy.html>