



## **Консультация для родителей ВИТАМИННАЯ СЕМЕЙКА**

**Витамин А** называют витамином роста. При его нехватке снижается зрение, быстрее наступает утомление, пропадает аппетит, начинает падать вес. Эту беду поправляет сливочное масло, яйца, рыбий жир, морковь и сладкий перец. Интересно, что в растениях содержится не чистый **витамин А**, а особое вещество – каротин. Когда каротин попадает к нам с пищей, то наш организм сам его «доделывает», превращает в витамин А.

**Витамин С** охраняет нас от таких заболеваний, как грипп, корь, ангина, дифтерия, коклюш, воспаление легких. Благодаря ему быстрее заживают раны и срастаются кости при переломах. Нехватка аскорбиновой кислоты приводит к ослаблению организма, сонливости и быстрой утомляемости. Пополнить организм этим витамином помогут лимоны и апельсин, шиповник и черная смородина, капуста и зеленый лук, щавель и картофель, сладкий перец и помидоры. Но запомните, лучше кушать сырую витаминную зелень, овощи и фрукты. Потому что:

**Витамин С** – неженка. Он легко разрушается при кипячении.

**Витамин Д** – нужен для укрепления костей. Поэтому полезно включать в своё меню яйца, масло, рыбу в масле.

### ***В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ***

<b>Витамин</b>	<b>Где живёт</b>	<b>Чему полезен</b>
<b>Витамин «А»</b>	в рыбе, печени, абрикосах	коже, зрению
<b>Витамин «В 1»</b>	в рисе, овощах. птице	нервной системе, памяти, пищеварению
<b>Витамин «В 2»</b>	в молоке, яйцах, брокколи	волосам, ногтям, нервной системе
<b>Витамин «РР»</b>	в хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
<b>Витамин «В 6»</b>	в яичном желтке, фасоли	нервной системе, печени, кроветворению
<b>Витамин «С»</b>	в шиповнике, облепихе	иммунной системе, заживлению ран
<b>Витамин «Д»</b>	в печени, рыбе, икре, яйцах	костям, зубам
<b>Витамин «Е»</b>	в орехах, растительных маслах	половым и эндокринным железам
<b>Витамин «К»</b>	в шпинате, кабачках, капусте	свёртываемости крови
<b>Пантеиновая кислота</b>	в фасоли, цв. капусте, мясе	двигательной функции кишечника

<b>Фолиевая кислота</b>	в шпинате, зелёном горошке	росту и кроветворению
<b>Биотин</b>	в помидорах, соевых бобах	коже, волосам и ногтям

### **КАНЦЕРОГЕННЫ:**

**E 251, E 252** – нитрат магния нитрат калия (консерванты) содержатся в копченной рыбе, твердых сырах, консервированной сельди и шпротах.

– фосфат магния (подкислитель) в стерилизованном молоке, сливках.

**E 504** – карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

**E 957** – тауматин (подсластитель) , в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.

### **ОСТОРОЖНО, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ!**

Пищевые добавки, увеличившие срок хранения продуктов, придающие им вкус, аромат, однородную консистенцию, могут быть и безвредными, и опасными.

### **БЕЗВРЕДНЫ:**

**E100** – куркумин (краситель), содержится в порошке карри, соусах, варенье, рыбных паштетах.

**E363** – янтарная кислота (подкислитель), содержится в супах, бульонах, десертах, сухих напитках.

**E504** – карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

**E957** – тауматин (подсластитель) , в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.

### **АЛЛЕРГЕННЫ:**

**E151** – краситель может содержаться в темных соусах.

**E414** – гуммиарабик (стабилизатор), в пиве, мороженом, готовой сухой смеси для кексов.

**E102** – татразин (краситель) во фруктовых консервах, порошке для пудинга, мороженом, травянном ликере, салатных соусах, ароматизированных напитках

### **Рецепт хорошего настроения.**

Возьмите плитку шоколада и поделите на равные части. С удовольствием съешьте сами и поделитесь с друзьями.

### **Рецепт здорового питания.**

Вместо печенья и чипсов возьмите батончик мюсли. Обогатите организм цинком, железом, магнием, кальцием, калием, витаминами группы В.

### **Рецепт здорового сна.**

Воспользуйтесь ортопедической подушкой, она позволит быстрее расслабиться и снять нервное напряжение. Придерживайтесь постоянного времени отдыха ко сну.