

Консультация для родителей

«Витамины для детей летом на грядке»

Все мы знаем, что полноценное питание ребенка невозможно без разнообразия продуктов растительного происхождения, особенно местных, с огорода.

Свежие **витамины с грядки** нужны детям для работоспособности и активности, для укрепления здоровья, иммунитета. **Летом** дети должны быть на свежем воздухе, употреблять множество разных овощей и фруктов, причем фруктов, не тех, которые продаются на рынке и напичканные разными нитратами, а те, которые растут на **грядках в своих огородиках**. В питании **детей летом** обязательно должны присутствовать морковь, капуста, свекла, огурцы, томаты, тыква, кабачок, перец. Зелень – радость жизни, в ней содержится очень много **витаминов**, которых сейчас так нам не хватает. Поэтому обязательно нужно ее употреблять, это и всем известный зеленый лук, петрушка, укроп, листья салата и щавель, шпинат, базилик, крапива, и другие виды зеленых овощей. Продукты для укрепления иммунитета ребенка – это черная **смородина**, капуста, помидоры, плоды шиповника. Целый букет полезных веществ содержат лесные ягоды – черника, брусника, земляника и шиповник. Они заслужено считаются лечебными и особенно полезны ослабленным детям, особенно после продолжительной, холодной зимы. Фрукты, ярчайшими представителями которых являются яблоки, тоже имеют огромную ценность для человеческого организма. Детям трудно объяснить всю сложность устройства человеческого организма и процессов получения полезных веществ из пищи. Это легче сделать в игровой форме, используя стихи про **витамины и их пользу**. Они познакомят **детей с понятием «витамины»**, а также помогут различать **витаминосодержащие продукты**. Кроме игровых форм, можно использовать образовательную деятельность, например, нарисовать различные овощи и фрукты, предложить детям слепить из пластилина только что съеденные за обедом овощи в составе салата Вот какое

богатство овощей дарит нам природа и стихи про овощи для **детей!** Они зрели на солнышке, пили дождевую водичку, росли, чтобы подоспеть к столу и угостить всех вкусными и полезными блюдами. Специалисты Всемирной Организации Здравоохранения пришли к выводу, что здоровый образ жизни невозможен без некоторых продуктов. **В обязательный список включены:** яблоки, морковь, капуста, зеленый чай, помидоры, брокколи, лук, кресс салат и черника. **Летом** можно употреблять все эти позиции в неограниченном количестве и в самом лучшем виде.

Таким образом, здоровье каждого ребенка зависит в том числе и от того, какое количество свежих и полезных овощей и фруктов он получит в летний оздоровительный период. У **родителей** есть большая возможность позаботиться о том, чтобы их ребенок насытился **витаминами** и в осенне-зимний период меньше болел и был невосприимчив к осенним респираторным заболеваниям.

