О пользе витаминов для будущих первоклассников

Подготовили воспитатели ГБДОУ детский сад №143
Невского района Санкт-Петербурга:
Устинова Яна Алексеевна
Кузнецова Светлана Викторовна

Витамины... Это слово знакомо каждому из нас еще с детства. Мамы и бабушки, когда убеждали нас в полезности того или иного продукта, указывали на огромное содержание в нем этих самых витаминов. Получать витамины человек может только через пищу. Мы, в отличие от животных и растений, совсем не умеем синтезировать их самостоятельно.

Поэтому **наша задача** дать детям знания о пользе витаминов для организма. Познакомить с понятием «витамины группы A, B, C, D, E» и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

Где живут и почему полезны?

Витамин *«А»* В рыбе, печени, абрикосах - полезен коже, зрению.
Витамин *«В1»* В рисе, овощах, птице – полезен нервной системе, памяти, пищеварению.
Витамин *«В2»* В молоке, яйцах, брокколи - полезен волосам, ногтям, нервной системе.
Витамин *«РР»* В хлебе, рыбе, овощах, мясе – полезен кровообращению и сосудам.
Витамин *«В6»* В яичном желтке, фасоли – полезен нервной системе, печени.
Витамин *«В12»* В мясе, сыре, морепродуктах – полезен росту, нервной системе.
Витамин *«С»* В шиповнике, облепихе, киви, квашеной капусте, крыжовнике, помидорах, картофеле, винограде – полезен иммунной системе, заживление ран.
Витамин *«Д»* В печени, рыбе, икре, яйцах – полезен костям, зубам.
Витамин *«Е»* В орехах, растительном масле – полезен эндокринным железам.
Витамин *«К»* В шпинате, кабачках. капусте – полезен для свертываемости крови.
Фолиевая кислота В шпинате, зеленом горошке – полезна росту и кроветворению.
И дорогие родители не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаться **витамином** *«Д»* от солнца.

Мёд является богатым источником **витаминов** и минералов. Он содержит все **витамины** группы В, К, Е, С, провитамин А.

Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу. Под авитаминозом понимают полное истощение запасов витаминов в организме, а под гиповитаминозом- снижение обеспеченности ими организма.

Дети, страдающие гиповитаминозом, быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза.

Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей!

Спасибо за внимание!