

*Чистая кожа, сияющие глаза, нежный румянец, здоровые волосы и ногти говорят не только о красоте, но и о здоровье.*



*Летние фрукты и овощи, насыщенные витаминами, подарят нам внутреннее сияние и повысят иммунитет на месяцы вперед.*

### **Виды витаминной недостаточности**

#### **Авитаминоз**

*Отсутствие в организме какого-либо витамина.*

*Последствия: цинга, рахит, куриная слепота, пеллагра, бери-бери.*

#### **Гиповитаминоз**

*Частичная недостаточность витамина. Быстрая утомляемость, пониженная работоспособность, повышенная раздражимость, снижение сопротивляемости к инфекциям.*

**Гипервитаминоз** *возникает при избыточном потреблении витаминов. Проявляется в виде интоксикации (отравления) организма.*



## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

# **ВИТАМИНЫ**



# Родителям на заметку...

Для того, чтобы в процессе приготовления продуктов питания максимально предотвратить потерю полезных витаминов, следует придерживаться следующих правил:

- ◆ Овощи и фрукты готовить на пару.
- ◆ Использовать во время варки как можно меньше воды.
- ◆ Еду всегда готовить только непосредственно перед самым её употреблением.
- ◆ Выбирая между консервированными и замороженными продуктами, отдавать своё предпочтение замороженным.
- ◆ Замороженную пищу готовить без размораживания.
- ◆ Салаты готовить из тех овощей и фруктов, что собраны недавно, иначе они теряют витамины С и В.
- ◆ Использовать при приготовлении пищи посуду из нержавеющей стали, так как в медной теряется большее количество фолиевой кислоты и витаминов Е, С.
- ◆ Покупать всегда только свежие продукты (особенно это касается фруктов и овощей) и в таких количествах, которые можно израсходовать в течение нескольких дней.
- ◆ Хранить в непрозрачных ёмкостях муку, макароны, бобовые, рис, так как под воздействием солнца содержащийся в них витамин В2 разрушается.
- ◆ Из овощей при слишком долгом мытье вымываются витамины С и В, поэтому лучше мыть их в проточной воде с помощью щетки.
- ◆ Не подвергать воздействию солнечных лучей молоко и молочные продукты, так как при этом они теряют витамины D, А, В2.



Помните древнее выражение – «Ты есть то, что ты ешь»?

Как ни странно это не звучит, но питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а в жизни ребёнка – тем более.

