**Консультация для родителей**

 **«Витамины осенью»**

Роль витаминов для здоровья и нормального развития ребенка неоспорима. Они регулируют обмен веществ, процессы кроветворения, необходимы для поддержки иммунитета, формирования скелета, мышц и органов. Полноценный рост и развитие ребенка возможен только при условии, что детский организм получает достаточное количество витаминов.

 Педиатры знают: в начале зимы и весны многие дети становятся вялыми, сонливыми, у них пропадает аппетит… Причина в том, что организму не хватает витаминов. Поэтому доктора рекомендуют не дожидаться явных признаков гиповитаминоза и своевременно проводить его профилактику.

Ребенок часто простужается, у него шелушится кожа, слоятся ногти, а в уголках губ появились небольшие ранки? Срочно принимайте меры. Не забывайте, что наряду с приемом витаминных препаратов малыш должен хорошо питаться. Тогда ваши действия принесут положительный результат…

 В холодное время года особую актуальность для детского организма имеет витамин С.

Самыми популярными источниками этого витамина в холодный период являются цитрусовые. Поскольку апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны созревают в конце осени, то к зиме они не успевают утратить полезные вещества.

*«Минус»* цитрусовых в том, что они могут вызвать аллергическую реакцию, особенно у детей. Поэтому нельзя давать их ребенку до 1 года. Позже можно вводить в детский рацион постепенно, начиная с небольших долек, чтобы убедиться в отсутствии аллергии. .Другими источниками витамина С являются шиповник, киви и черная смородина *(замороженные в сезон ягоды)*.

Доступными источниками витаминов в зимних овощах являются картофель, белокочанная капуста, морковь, лук, чеснок, свекла. Из картофеля организм малыша получает витамин С , витамины Е , РР, К и фолиевую кислоту. Больше всего витаминов сохраняется в запеченном картофеле, а меньше - в отварном. Капуста - кладезь витаминов А , С, биофлавоноидов и клетчатки. Морковь — всем известный источник витамина А.

Лук, чеснок известны иммуномодулирующими свойствами.. Осенью наиболее важными витаминами для ребенка являются витамины А , С и группы В.

 Основными источниками витамина А являются морковь, болгарский перец, тыква, петрушка, яблоки, абрикосы, дыни, персики, брокколи. Эти овощи и фрукты в изобилии есть осенью.

А так же в осенний период многие, включая детей, подвержены стрессам и неврозам. Чтобы укрепить нервную систему ребенка, в его рационе должен присутствовать витамин В1 *(тиамин)*. Кроме того, он улучшает работу пищеварительной системы. К продуктам-источникам этого витамина относятся проросшие зерна пшеницы, отруби, печень, фасоль, картофель, горох, свиная печень. Уважаемые родители, мы с вами рассмотрели естественный вариант осенней витаминизации, что бесспорно полезно и безопасно. Витамины помогают повысить иммунитет, сопротивляемость организма неблагоприятным осенним условиям и оказывают положительное действие на весь организм. Но хочется вам напомнить, что аптечные витаминизированные препараты принимать бесконтрольно и постоянно нельзя. Они принимаются курсом. Перед приемом лучше проконсультироваться с врачом. Особенно это касается детей. Нельзя думать, что витамины могут не навредить. Если почитаете инструкцию, которой снабжается каждая упаковка витаминов, то увидите противопоказания. Приятной и здоровой Вам осени!

 Воспитатель: Пояркина Н.Н.

#  Диетологи назвали пять смертельно опасных детских лакомств, вызывающих рак



Ученые раскрыли шокирующую правду о любимых детских «вкусняшках». Выяснилось, что в составе газировки, фруктовых желатинок, пирожных в упаковках, а также чипсах и конфетах M&M’s присутствуют смертельно опасные добавки.

Ученые провели эксперимент на крысах. Они кормили их пирожными из упаковок, в составе которых большое количество кукурузного сиропа с фруктозой, а также химикат, добываемый из нефти. Во время исследования грызуны слепли, у них отказывала печень, развивался паралич.

**Так, в список потенциально рискованных «вкусняшек», который составили ученые, вошли 5 названий** —

 - газировка

 - фруктовые желатинки

 - пирожные в упаковках

 - чипсы и M&Ms

В процессе проведённого исследования было установлено, что в пирожных, которые реализуются в упаковках, присутствует огромное количество кукурузного сиропа с высоким содержимым химиката ТВНQ. В процессе опыта ученые узнали, что у крыс, употребляющих в пищу такие десерты, развивается слепота, паралич, судороги и отказывает печень.

В составе **фруктовых желатинок** присутствует производный от нефти эритрозин, который вызывает опухоль щитовидки. Его даже запретили для применения в косметике: доказано, что он приводит к опухолям щитовидной железы.

Проблемы с щитовидной железой, либо даже образование там опухолей могут побудить фруктовые желешки, а рак мозга и повреждение ДНК вызывают M&Ms.

 Воспитатель: Пояркина Н.Н.

Чипсы небезопасны тем, что в его составе имеется получаемый из нефти искусственный краситель Yellow 6, который также служит сырным ароматизатором. Кроме того, в чипсах имеется метилбензоат и этиловый эфир метилфенидат. Ученые отмечают, что количество сахарозаменителей в похожих напитков просто зашкаливает.

В топ-5 наиболее опасных детских лакомств также вошла газировка. Специалисты указывают, что в этом напитке чрезвычайно много сахарозаменителей.