

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.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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.

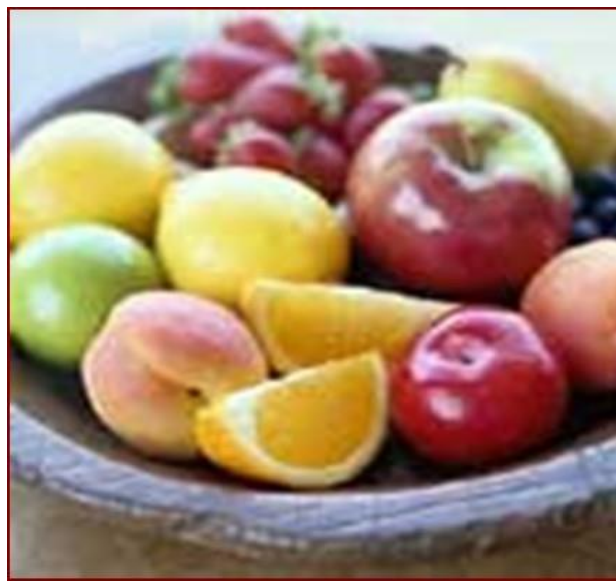
Гипервитаминоз *возникает при избыточном потреблении витаминов. Проявляется в виде интоксикации (отравления) организма.*



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 витамин 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.

