**Консультация для родителей «Роль витаминов в зимний период»**

Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития дети получают с продуктами питания. В возрасте бурного роста питание особенно важно. Однако не все родители знают, что такое правильное питание.

Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

Зима - это время года, когда человеческий организм нуждается в витаминах по-особому остро. Обусловлено это тем, что в зимний период сокращается поступление данных элементов из натуральных и свежих продуктов. Наиболее важными составляющими, из-за нехватки которых, мы испытываем так называемый витаминный голод зимой: витамин А, Е, С, Р и витамины группы В.

По статистике, зимой чаще всего не хватает витамина С - аскорбиновой кислоты. Можно сказать, что это самый главный витамин. Мощный антиоксидант, он играет важную роль в обмене веществ, повышает иммунитет. Чтобы восполнить нехватку целебной аскорбиновой кислоты, покупайте детям  **киви, апельсины, яблоки, томаты, болгарский перец.**

Помимо аскорбинки, зимой очень  нужны **витамины группы В.**  При нехватке   данного витамина  сохнут и трескаются губы, появляются заеды в уголках рта, волосы и ногти становятся ломкими, слезятся глаза. Пополнить организм недостающими витаминами помогут **греча, рис, горох, яйца, кисломолочные продукты, печень, сердце, орехи, свекла.**

Витамин А - ретинол отвечает за остроту зрения, а еще укрепляет иммунитет, участвует в сохранении здоровья волос и ногтей. Его источники - **молоко, яйца, рыба, морковь, петрушка, укроп,  абрикосы.**

Витамин Е - самый сильный природный антиоксидант. Он поддерживает иммунитет, защищает клетки от повреждения, улучшает снабжение клеток кислородом. Витамин Е содержится в **шпинате, капусте, листьях салата, говяжьей** **печени, нежирном мясе, яйцах, растительном масле.**

Витамин D, помимо солнечных лучей, содержится в **яичном желтке, рыбьем жире, икре, сливочном масле, сыре и других молочных продуктах.**

Витамин D помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для роста и укрепления костей и зубов. Действуя вместе с витаминами А и С, помогает в профилактике простудных заболеваний.

Витамины должны поступать ежедневно и в дозах, соответствующих физиологической потребности растущего организма. Поскольку недостаток витаминов обнаруживается круглый год, то и принимать их нужно постоянно.  Неблагоприятная экологическая обстановка, повышенные нагрузи, которые испытывают дети в течение учебного года, нехватка света и тепла зимой повышают потребность в витаминах.

**Будьте осторожны!**

Многие родители думают, что витамины абсолютно безвредны и дети могут их есть горстями. Однако это может закончиться трагично. Чрезмерная доза любого, даже самого полезного витамина вызовет отравление.

**Возьмите на заметку!**

Выбирайте витамины по совету педиатра, а не после просмотра очередного рекламного ролика.

Обязательно удостоверьтесь, что доза препарата точно соответствует возрасту и весу вашего ребёнка. Внимательно следите за тем, как ребенок принимает витамины. Как все другие лекарства, храните витамины в недоступном для ребёнка месте.