# Консультация для родителей

# Здоровье на тарелке

Подготовила воспитатель : Мещерякова Е.С.

# Витаминная семейка.

Вы можете поверить . что еще 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда. Только в 1880 году молодой талантливый русский учёный Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму веществ. Позднее эти вещества были названы витаминами , от латинского слова «вита»- жизнь.

Сегодня известно около двадцати витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами –А1, В1, В2, В5, В12, С и другие. Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку надо совсем немного этих веществ. Но нехватка их ведет к разным болезням.

Витамин А называют витамином роста . При его нехватке снижается зрение , быстро наступает утомление , пропадает аппетит, начинает падать вес. Эту беду поправят сливочное масло, яйца, рыбий жир, морковь и сладкий перед. Интересно, что в растениях содержится не чистый витамин А , а особое вещество – каротин. Когда каротин попадает к нам с пищей , то наш организм сам его «доделывает», превращает в витамин А.

Витамин С охраняет нас от таких заболеваний , как грипп, корь, ангина, коклюш, дифтерия, воспаление легких. Благодаря ему быстрее заживает раны и срастаются кости при переломах. Нехватка аскорбиновой кислоты приводит к ослаблению организма , сонливости и быстрой утомляемости. Пополнить организм этим витамином помогут лимоны и апельсины, шиповник и чёрная смородина , капуста и зелёный лук, щавель и картофель, сладкий перец и помидоры. Но запомните , лучше кушать сырую витаминную зелень, овощи и фрукты. Потому что:

Витамин С –неженка . Он легко разрушается при кипячении. Витамин Д нужен для укрепления костей. Поэтому полезно включить в своё меню яйца, масло , рыбу в масле. При усиленной физической работе , для укрепления мышц тела необходим витамин В1. А витамин В2 помогает извлекать из пищи энергии, он нужен для поддержания общего здоровья кожи , волос , ротовой полости и глаз. Основные источники витаминов группы В –мясо , печень, крупа, хлеб, молоко, орехи.

# Гимн морской капусте

Этот ценный продукт должен занять достойное место на нашем столе. Она по калорийности превосходит гречу, картофель, белые грибы. Её белок легко усваивается , по набору витаминов она не знает себе равных . Содержит оптимальный набор минеральных веществ и микроэлементов.

Морская капуста стимулирует кроветворение, препятствует образованию тромбов, очищает кишечник от токсинов , является иммуностимулятором , расширяет сосуды, улучшает работу сердца. Она действует как мягкое слабительное при запорах и предупреждает развитие рака кишечника.

Употреблять морскую капусту можно и в сухом порошкообразном виде, так и в натуральном . по 2-3 чайные ложки в день.

# «Рыба на столе- здоровье в семье»

Мясо рыб очень питательно . В нём много животных жиров, так нужных организму. Оно богато фосфором, который необходим для нашего мозга и укрепления костной системы. Рыба, особенно морская, богаче кальцием, калием, магнием, чем мясо других животных. В рыбьем мысе есть также йод, медь, фтор, витамины.

Любопытно , что из всех национальностей эскимосы и японцы меньше других страдают от заболеваний сердца и кровеносных сосудов. Дело в том, что они ежедневно потребляют в среднем 100 граммов рыбы, и это , по мнению врачей, снижает риск сердечных заболеваний.

Хорошей считается посуда из нержавеющей стали (сплав никеля и хрома), из которой сделана посуда «  Цептер ».

Учите детей правильно пить воду. Общепринято после еды выпить какую-либо жидкость: кофе ,сок, чай. Но при правильном питании все должно быть наоборот жидкость лучше всего пить за 15-20 минут до еды. В этом случае в полости желудка смывается лишняя слизь , и он подготавливается к работе. Можно пить через 1,5-2 часа после еды.

Очень полезен напиток. Который делается из заваренных кипятком плодов шиповника. Особый вкус появляется если заварить его в термосе и дать настояться часа 2-3. Не забывайте : шиповник содержит большое количество витаминов С, так нужного детям в зимнее и весеннее время.

Включайте в рацион питания проростки пшеницы, в них есть всё , что необходимо организму человека витамины, кислоты, ферменты, микроэлементы. Природа сконцентрировала в семени все самое главное и ценное.

# Осторожно, пищевые добавки!

Осторожность нужна хозяйке не только на кухне , но и в магазине при выборе продуктов. Пищевые добавки, увеличивающие срок хранения продуктов, придающие им вкус , аромат, однородную консистенцию, могут быть и безвредными, и опасными. Обозначены они буквой Е с различными индексами.

## Безвредны:

Е 100- куркумин (краситель), содержится в порошке карри, соусах, варенье, рыбных паштетах.

Е 363 – янтарная кислота (подкислитель), содержится в супах, бульонах, десертах, сухих напитках.

Е 504 – карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

Е 957- тауматин (подсластитель), в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара. Внимательно смотрите на эти индексы , обозначенные на продуктах!

## Аллергенные:

Е 151- краситель, может содержаться в темных соусах, лакрице.

Е 414- гуммиарабик (стабилизатор), в пиве, мороженом ,готовой сухой смеси для кексов.

Е102 – тартразин (краситель), во фруктовых консервах, порошке для пудинга, мороженом, травяном ликере, салатных соусах, ароматизированных напитках.

## Канцерогенны:

Е 251,Е 252 – нитрат натрия и нитрат калия (консерванты) , содержаться в копченый рыбе, твердых сырах, консервированной сельди и шпротах.

Е 343 – фосфат магния (подкислитель) , в стерилизованном молоке, сливках, сухом молоке, плавленом сыре, жевательной резинке.