Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 14 г. Тверь

***Консультация для родителей***

***«Из чего состоит наше здоровье?»***

Подготовила:

Дунаева Елена Юлияновна

Г. Тверь 2022г.

**Рецепт хорошего настроения.**

Возьмите плитку шоколада и поделите на равные части. С удовольствием съешьте сами и поделитесь с друзьями.

**Рецепт здорового питания.**

Вместо печенья и чипсов возьмите батончик мюсли. Обогатите организм цинком, железом, магнием, кальцием, калием, витаминами группы В.

**Рецепт здорового сна.**

Воспользуйтесь ортопедической подушкой, она позволит быстрее расслабиться и снять нервное напряжение. Придерживайтесь постоянного времени отдыха ко сну.

***ВИТАМИННАЯ СЕМЕЙКА***

**Витамин А** называют витамином роста. При его нехватке снижается зрение, быстрее наступает утомление, пропадает аппетит, начинает падать вес. Эту беду поправляет сливочное масло, яйца, рыбий жир, морковь и сладкий перец. 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, дифтерия, коклюш, воспаление легких. Благодаря ему быстрее заживают раны и срастаются кости при переломах. Нехватка аскорбиновой кислоты приводит к ослаблению организма, сонливости и быстрой утомляемости. Пополнить организм этим витамином помогут лимоны и апельсин, шиповник и черная смородина, капуста и зеленый 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 включать в своё меню яйца, масло, рыбу в масле.

***В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Витамин** | **Где живёт** | **Чему полезен** |
| **Витамин «А»** | в рыбе, печени, абрикосах | коже, зрению |
| **Витамин**  **«В 1»** | в рисе, овощах. птице | нервной системе, памяти, пищеварению |
| **Витамин**  **« В 2»** | в молоке, яйцах, брокколи | волосам, ногтям, нервной системе |
| **Витамин**  **«РР»** | в хлебе, рыбе, овощах, мясе | Кровообраще-нию и сосудам |
| **Витамин**  **«В 6»** | в яичном желтке, фасоли | нервной системе, печени, кроветворе –нию |
| **Витамин «С»** | в шиповнике, облепихе | иммунной системе, заживлению ран |
| **Витамин «Д»** | в печени, рыбе, икре, яйцах | костям, зубам |
| **Витамин «Е»** | в орехах, растительных маслах | половым и эндокринным железам |
| **Витамин «К»** | в шпинате, кабачках, капусте | свёртываемости крови |
| **Пантеиновая кислота** | в фасоли, цв. капусте, мясе | двигательной функции кишечника |
| **Фолиевая кислота** | в шпинате, зелёном горошке | росту и кроветворению |
| **Биотин** | в помидорах, соевых бобах | коже, волосам и ногтям |

**КАНЦЕРОГЕННЫ:**

**Е 251, Е 252** – нитрат магния нитрат калия (консерванты) содержатся в копченной рыбе, твердых сырах, консервированной сельди и шпротах.

– фосфат магния (подкислитель) в стерилизованном молоке, сливках.

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

**Е 957**– тауматин (подсластиетль) , в мороженном, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.

**ОСТОРОЖНО,**

**ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ!**

   Пищевые добавки, увеличившие срок хранения продуктов, придающие им вкус, аромат, однородную консинсенцию, могут быть и безвредными, и опасными.

**БЕЗВРЕДНЫ:**

**Е100**– куркумин (краситель), содержится в порошке карри, соусах, варенье, рыбных паштетах.

**Е363**– янтарная кислота (подкислитель), содержится в супах, бульонах, дисертах, сухих напитках.

**Е504** – карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

**Е957**– тауматин (подсластиетль) , в мороженном, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.

**АЛЛЕРГЕННЫ:**

**Е151** – краситель может содержаться в темных соусах.

**Е414** – гуммиарабик (стабилизатор), в пиве, мороженном, готовой сухой смеси для кексов.

**Е102** – татразин (краситель) во фруктовых консервах, порошке для пудинга, мороженом, травянном ликере, салатных соусах, ароматизированных напитках.