

Ешь морковь, томат, малину.  
В них хранятся витамины.  
Будешь умным, сильным сразу  
И не заболеешь ты ни разу.  
Все они от А до Я  
Наши верные друзья!

*Ганон Миша*



Жили – были витамины. Однажды им стало очень скучно. И тогда они решили помогать людям, но не знали как. И вот они взяли и спрятались в продукты. Витамин «А» спрятался в молоко, яйцах, облепихе и моркови. Витамин «С» в лимонах, апельсинах, клюкве, капусте, луке. Витамин «В» в орехи, бобы, черный хлеб, каши. Люди ели продукты и становились сильными, крепкими, здоровыми. А витаминам стало весело, ведь они делали такое доброе дело.

*Хмара Алеша*

Над выпуском работали:  
Составитель Т.М. Ковалева  
Верстка Л.Ю. Белан

Чтобы быть здоровым, умным –  
Нужно витамины есть.  
Витамины нам помогут  
Скоро всем за парту сесть!

*Морозов Максим*

Настина семья была очень дружная и работающая. У них были большой сад и огород. В саду росли яблоки, груши, сливы. А в огороде морковь, лук, томат, капуста, картошка. Один раз мама попросила дочку сходить в сад и огород, набрать фруктов и овощей для обеда. Пошла Настя в сад и огород и вдруг услышала, что кто-то разговаривает. Это спорили овощи и фрукты. Морковь говорила: «Я самая полезная, во мне есть витамин «А», и если человек меня съест, у него будет хорошее зрение». «Нет, я самый полезный - спорил лимон – во мне есть витамин «С», а его все болезни боятся». Томат просто кричал: «Во мне есть витамин «К», а он делает хорошей кровь – это я всех полезнее». «Я самая главная – во мне много витаминов», - важничала капуста. Насте надоело слушать их спор. Она собрала овощи и фрукты в корзину и принесла домой. Мама сделала из фруктов сок, из овощей салат и борщ, и у семьи получился вкусный витаминный обед, очень полезный для здоровья.

Мехова Даш



2018г.

ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ ДОУ № 36

В этом выпуске:

## ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВЬЕ

**Витамины и здоровье .....1**

**Основные витамины..... ..2**

**Как теряются жизненно важные витамины .....3**

**Детская страничка.....4**

Вита – значит жизнь. Витамины – жизненно необходимые компоненты питания. А рациональное питание является одним из основных факторов, слагающих здоровье человека. Формирование здоровья, потребности в здоровом образе жизни начинается в детстве. В раннем возрасте зарождаются вкусовые ощущения и привычки. От того, насколько ребёнок привыкнет к той или иной пищи, будет в дальнейшем зависеть характер его питания. Очень важно научить ребёнка правильному выбору: сладкая конфета или яблоко, газированный напиток или натуральный сок, геркулесовая каша



## ОСНОВНЫЕ ВИТАМИНЫ

вита-мины	Роль витамина	Продукты, содержащие витамин
<b>А</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Улучшает зрение</li> <li>2. Способствует росту.</li> <li>3. Повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.</li> <li>4. Оздоровливает кожу.</li> </ol>	Морковь, сливочное масло, молоко, яйца, рыбий жир, горох, капуста, щавель, облепиха
<b>С</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышает сопротивляемость организма к инфекциям</li> <li>2. Влияет на наполнение и расходование энергии</li> <li>3. Укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран.</li> <li>4. Поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости.</li> </ol>	Черная смородина, шиповник, апельсины, красный перец, помидоры, клюква, капуста, зелёный лук.
<b>В</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Улучшает обмен веществ в организме</li> <li>2. Улучшает сон</li> <li>3. Влияет на настроение.</li> <li>4. Ускоряет заживление ран.</li> </ol>	Ржаной хлеб, салат, морковь, картофель, дрожжи.
<b>Е</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Помогает усваивать пищу.</li> <li>2. Оздоровливает кожу.</li> <li>3. Активизирует жизненные силы организма.</li> </ol>	Яичный желток, подсолнечное масло, говяжья и тресковая печень, арахис, облепиха, шиповник, черноплодная рябина

## КАК ТЕРЯЮТСЯ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ВИТАМИНЫ

**Витамин А:** при кулинарной обработке (в том числе при контакте с железом и медью кухонной утвари), а также при контакте с воздухом.

**Витамин С:** из-за воздействия света и нагревания (включая кулинарную обработку), разогревания готового блюда, курения и кофеина.

**Витамин Д:** относительно устойчив.

**Витамин Е:** из-за очистки и обработки продуктов, а также при воздействие света и воздуха.

**Витамин К:** из-за воздействие света, очистки и переработки продуктов, а также замораживания при очень низких температурах.

**Витамины группы В :** из-за воздействие света и нагревания, кофеина, спирта, курения, лекарств.

По данным массового обследования детей России, дефицит витаминов С выявлен у 60-70%, В<sub>1</sub> – у 40-44%, В<sub>2</sub> – у 50-70%, фолиевой кислоты – у 69%, А – у 28-29% и Е – у 40-50%.

Нарушая обмен веществ, ослабляя организм, витаминный дефицит усугубляет течение любых болезней, препятствует успешному лечению, снижает эффективность профилактических и лечебных мероприятий, поэтому необходимо предупреждать гиповитаминозное состояние у детей.

## ВИТАМИННЫЕ САЛАТЫ

### Салат «Сибирячка»

Свежую капусту и морковь нашинковать, добавить грецкий орех, изюм, смородину, заправить майонезом с чесноком.

(Витамины А, Е, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>4</sub>, Р).

### Салат «Бодрость»

Редьку, морковь, лук, чеснок посолить, заправить сметаной.

(Витамины А, С, Д, Е)

### Салат «Алфавит»

Краснокочанную капусту, морковь нашинковать, добавить петрушку, мороженную смородину, соль, сахар, заправить растительным маслом.

(Витамины А, Е, К, С, В)

### Салат «Здоровье»

Нашинковать на мелкой терке морковь, добавить грецкий орех, изюм, клюкву, заправить майонезом. (Витамины А, С, Е, В)



