

## Консультация для родителей Где найти витамины зимой?

Воспитатель: Черкашина О.И.

Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной, пищеварительной, сердечно - сосудистой систем осуществляются должным образом только при участии витаминов.

Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития наши малыши получают с продуктами питания. В возрасте бурного роста питание особенно важно.

Витамины должны поступать ежедневно и в дозах, соответствующих физиологической потребности растущего организма. Поскольку недостаток витаминов обнаруживается круглый год, то и принимать их нужно постоянно.

Зима всегда считалась самым суровым временем года в нашей полосе: морозы, снег и...дефицит витаминов в продуктах питания.

Для того, чтобы правильно и сбалансированно питаться, важно знать, в каких продуктах и какие полезные вещества сохранились за долгую зиму.

### В каких продуктах «живут» витамины.

Витамин	Где живет	Чему полезен
Витамин«А»	В рыбе, печени, абрикосах	Коже, зрению
Витамин «В1»	В рисе, овощах, птице	Нервной системе, памяти, пищеварению
Витамин «В2»	В молоке, яйцах, брокколи	Волосам, ногтям, Нервной системе,
Витамин «РР»	В хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
Витамин «В6»	В яичном желтке, фасоли	Нервной системе, печени
Витамин «В12»	В мясе, сыре, морепродуктах	Росту, нервной системе
Витамин«С»	В шиповнике, облепихе	Иммунной системе, заживление ран
Витамин «Д»	В печени, рыбе, икре, яйцах	Костям, зубам
Витамин «Е»	В орехах, растительном масле	Половым и эндокринным железам
Витамин «К»	В шпинате, кабачках. капусте	Свертываемость крови
Пантеновая кислота	В фасоли, цветной капусте, мясе	Двигательной функции кишечника
Фолиевая кислота	В шпинате, зеленом горошке	Росту и кроветворению

<b>Биотин</b>	В помидорах, соевых бобах	Коже, волосам, ногтям
---------------	---------------------------	-----------------------

### **Как сохранить витамины в продуктах зимой?**

Содержание витаминов в продуктах снижается пропорционально срокам их хранения. Чем дольше лежат продукты на полках и в холодильнике, тем бесполезнее они становятся. **Лучше всего сохраняются витамины** в прохладном месте. Быстрее других разрушаются при нагревании витамины С, В1 и Д. Более устойчивыми к термической обработке являются витамины А, Е, К, В2. Оптимальным способом длительно сохранить витамины является быстрая заморозка продуктов. **Лучше всего сохраняются витамины** в темноте и герметичной упаковке. К действию света и кислорода воздуха особенно чувствительны аскорбиновая кислота (витамин С), и жирорастворимые витамины А и Е. Постоявшее в открытой масленке сливочное масло или растительное масло в прозрачной пластиковой бутылке быстро теряют свои полезные свойства. **Лучше всего сохраняются витамины** без воды. При замачивании в воде в нее переходит огромное количество полезных витаминов.

### **Как готовить продукты, чтобы сохранить витамины зимой?**

Для того, чтобы пища сохранила большую часть витаминов, старайтесь готовить ее непосредственно перед употреблением. Опускайте овощи только в кипящую воду, и вы спасете значительную часть витамина С. Так, при варке картофеля в кипятке можно сэкономить до 28% аскорбиновой кислоты, исчезающей при погружении клубней в изначально холодную воду. Идеальная посуда для готовки – плотно закрытая кастрюля из нержавеющей стали или эмалированной стали. Сразу после приготовления остудите блюдо, это спасет уцелевшие после термической обработки витамины. Готовьте овощи в кожуре. «Мундир» защищает многие полезные витамины от вымывания водой и разрушения. Растительное масло добавляйте в блюдо по готовности, а не в процессе термической обработки. Чем мельче порезаны фрукты и овощи, тем больше витаминов они теряют. Самым щадящим, сохраняющим полезные свойства продуктов способом кулинарной обработки является запекание в фольге или на пару. Второе место в рейтинге занимает варка в небольшом количестве воды. Более агрессивным способом приготовления пищи является тушение. Наконец, лидер-разрушитель витаминов (а также желудка и печени!) жарка в масле. С приходом осенне-зимнего сезона старайтесь в первую очередь съесть все домашние консервы. К Новому году практически все полезные витамины в них разрушаются. В январе-феврале место домашних консервов должны занять продукты из заморозки, которые дольше сохраняют ценные витамины.

### **Основные источники витаминов зимой**

**Квашеная капуста – источник витаминов №1 зимой.** Самый богатый источник витамина С зимой. С древних времен квашеную капусту использовали как лучшее народное средство для профилактики и лечения цинги – болезни недостатка витамина С. Чем меньше соли использовано при ее заготовке, тем больше витаминов в ней сохраняется.

**Зелень – источник витаминов №2 зимой.** Салат, укроп, петрушка, сельдерей, зеленый лук и др. – содержит значительные количества витаминов В1, В2, С, РР, Р, каротина, фолиевой кислоты, железа, кальция, калия, фосфора, гликозидов, флавоноидов, эфирных масел, инулина и прочих незаменимых для здоровья элементов. При заморозке зелень дольше других продуктов способна удерживать витамины.

**Клюква и брусника – источники витаминов №3 зимой.** Помимо богатого витаминного состава, обладают свойствами природных антибиотиков, что особенно ценно зимой.

**Шиповник – источник витаминов №4 зимой.** По праву считают эликсиром здоровья: содержит витамины РР, К, Е, группы В, каротин, аскорбиновую кислоту, органические кислоты; пектиновые вещества, макро- и микроэлементы. Способов заваривания шиповника великое множество. Самый простой рецепт: залить ягоды шиповника кипятком в термосе, плотно закупорив крышкой на 10-15 минут, процедить.

**И уважаемые родители** не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаемся витамином «Д» от нашего солнышка.