|  |  |
| --- | --- |
| **Какие витамины нужны школьнику весной?[3](http://share.yandex.ru/go.xml?service=vkontakte&url=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fpubl%2F108-1-0-1704&title=%D0%9A%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%8B%20%D0%BD%D1%83%D0%B6%D0%BD%D1%8B%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%83%20%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B9%3F%20-%20%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20-%20%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%20-%20%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%20%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20-%20%D0%A1%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9%20%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82.su" \t "_blank" \o "ВКонтакте)**[**0**](http://share.yandex.ru/go.xml?service=facebook&url=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fpubl%2F108-1-0-1704&title=%D0%9A%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%8B%20%D0%BD%D1%83%D0%B6%D0%BD%D1%8B%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%83%20%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B9%3F%20-%20%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20-%20%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%20-%20%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%20%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20-%20%D0%A1%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9%20%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82.su)[**1**](http://share.yandex.ru/go.xml?service=twitter&url=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fpubl%2F108-1-0-1704&title=%D0%9A%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%8B%20%D0%BD%D1%83%D0%B6%D0%BD%D1%8B%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%83%20%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B9%3F%20-%20%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20-%20%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%20-%20%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%20%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20-%20%D0%A1%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9%20%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82.su)[**1**](http://share.yandex.ru/go.xml?service=odnoklassniki&url=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fpubl%2F108-1-0-1704&title=%D0%9A%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%8B%20%D0%BD%D1%83%D0%B6%D0%BD%D1%8B%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%83%20%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B9%3F%20-%20%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20-%20%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%20-%20%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%20%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20-%20%D0%A1%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9%20%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82.su)[**0**](http://share.yandex.ru/go.xml?service=gplus&url=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fpubl%2F108-1-0-1704&title=%D0%9A%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%8B%20%D0%BD%D1%83%D0%B6%D0%BD%D1%8B%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%83%20%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B9%3F%20-%20%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20-%20%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%20-%20%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%20%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20-%20%D0%A1%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9%20%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82.su) | |
|  |  |
| http://pedsovet.su/_pu/17/46880487.jpg  ***Витамины – это вещества, жизненно необходимые человеку. Но организм не в состоянии сам синтезировать витамины. Поэтому их нужно получать извне, в идеале - с пищей.  Особенно в  витаминах нуждаются дети: чтобы расти, развиваться, быть бодрыми, здоровыми, сильными, внимательными.*** | |
| **Почему весна - не лучшее время года?** Считается, что весна - период нехватки витаминов, ведь старый урожай овощей и фруктов давно съели, а новый еще не вырос. Так ли это? И нужно ли бежать в аптеку за теми яркими коробочками, которые так расхваливали в рекламе? Не спешите. Синтетические витамины не настолько полезны как натуральные. Да и усваиваются они в разы хуже. Если все-таки хотите принимать их, обязательно посоветуйтесь с врачом. А с природными витаминами все не так уж плохо. Многие из них доступны нам круглый год. **Какие витамины особенно важны для школьников? •    Витамины группы В** Чем полезны: Улучшают память, внимание, укрепляют нервную систему, способствуют пищеварению. Где содержатся: Витамин В1 - в мясе, отрубном хлебе, нешлифованном рисе, горохе, фасоли, чечевице. Витамин В2 -  в молочных продуктах, брокколи. Витамин В6 – в гречневой и пшеничной кашах, зеленых овощах, капусте. Витамин В12 - в говядине, субпродуктах, рыбе, яйцах, сыре, молоке. Особенности: Водорастворимы, легко усваиваются и легко выводятся из организма. Поэтому пищу, содержащую эти витамины, нужно употреблять регулярно.  **•    Витамин А** Чем полезен: Необходим для роста костей, волос, зубов, незаменим для сохранения зрения, повышает сопротивляемость организма простудам.  Где содержится: В рыбе, печени, яйцах, желтых фруктах и овощах, например, в моркови.  Особенности: Жирорастворимый витамин, накапливается в организме, не требует ежедневного восполнения. Для лучшего усвоения витамина из овощей, необходимо употреблять их с маслом или сметаной, по возможности в сыром виде. **•    Витамин С** Чем полезен: Укрепляет зрение, помогает организму бороться с инфекциями, благоприятно воздействует на нервную систему. Где содержится: В цитрусовых, ягодах, зелени, картофеле. Особенности: Очень нестойкий, в процессе готовки разрушается. **•    Витамин Е** Чем полезен: Укрепляет иммунную систему,  защищает сердце, необходим для зрения. Где содержится: В злаках, растительных маслах, яйцах, орехах. Особенности: Как и витамин С, разрушается при термообработке. **Чем кормить ребенка?** Как видите, витамины доступны и весной. Пусть ребенок чаще ест говядину, яйца, молочные продукты, рыбу, крупы, доступные фрукты и овощи – яблоки, цитрусовые, бананы, морковь.  Проблему недостатка овощей и ягод в рационе можно решить, купив замороженные продукты. Заморозка – щадящий вид обработки, при котором сохраняется большинство витаминов. Овощи размораживать не нужно, добавляйте их в суп или рагу замороженными, а вот ягоды размораживайте при комнатной температуре.  Позаботьтесь, чтоб на вашем столе было как можно больше полезных продуктов,  тогда никакая нехватка витаминов вашему ребенку не страшна! | |