

Это надо знать:

Отрицательное взаимодействие
Витамин А и витамин В12
Витамины В3 и витамин В12
Витамин В12 и витамин В12
Витамин С и витамин В12
Витамин Е и витамин В12
Витамин В9 и Zn (цинк)
Витамин С и Cu (медь)
Витамин Е и Fe (железо)
Витамин В5 и Cu (медь)
Витамин В12 и Cu (медь)
Витамины В12 и Fe (железо)
Ca (кальций) и Fe (железо)
Ca (кальций) и Zn (цинк)
Fe (железо) и Mg (магний)
Fe (железо) и Zn (цинк)
Zn (цинк) и Cu (медь)

Положительное взаимодействие
Витамин А и витамин Е
Витамин В2 и витамин В6
Витамин В2 и витамин В9
Витамин В12 и витамин В5
Витамин В12 и витамин В9
Витамин С и витамин Е
Витамин В6 и Ca (кальций)
Витамин D и Ca (кальций)
Витамин В12 и Ca (кальций)
Витамин В3 и Fe (железо)
Витамин Е и Se (селен)



Уважаемые родители!

Следует помнить, что витамины, получаемые из таблеток – это дополнение к тому, что ребенок получает с пищей. Разнообразьте рацион, давайте детям свежие фрукты и овощи, очень важны ягоды и поменьше фаст-фуда, газировок и вообще перекусов на ходу.

Желаем здоровья и успехов!

МАДОУЦРР № 8

г. Курганинска



«ВИТАМИНЫ!

Что такое хорошо и что такое плохо?»

Подготовительная к школе группа





Поливитамины марки «Витрум»

Родом они из США, достаточно качественны и

содержат практически все необходимые для 7-летнего возраста компоненты. **Отрицательные моменты:** не учитываются конфликты витаминов и микроэлементов, а также эффективность их всасывания в кровь. Например: в одной таблетке содержится каротин (А), цинк и группа В (В6 и В12). Сами по себе все они нужны и полезны, но присутствие цинка снижает активность каротина и практически полностью разрушает В6.

Комплексе «Алфавит»

Препарат отечественного производства, содержащий всю группу В, а также А, D, С и РР.

Комплекс обогащен микроэлементами, которые скомпонованы в разного цвета таблетках. **Из минусов можно выделить** отсутствие бета-каротина и крайне малое содержание железа и йода .

Жевательные «Мульти-табс»



Европейский (датский) препарат, основанный на А, С и D (обогащенный витаминами группы В). Разные виды

витаминов и микроэлементов расположены в разных слоях жевательных драже, при этом со слюной компоненты усваиваются быстрее и эффективнее.

Из отрицательных качеств: отсутствие сбалансированного количества витаминов по отдельности.

Детям семь лет.

Возраст, в котором начинается школа, резко возрастают нагрузки на зрение, внимание и динамику умственной деятельности. И если до этого вполне достаточно было



обычных поливитаминов, то теперь нужно акцентировать внимание на

вещях более подробно:

- для нормального роста и упрочнения костей нужны – кальций, D и альфа-каротин;

- на сохранение зрения и его возможностей крайне необходим бета-каротин (препараты на основе черники или сама черника);



- для улучшения

внимания и энергетической подпитки детского организма нужно много витаминов, но в

полном объеме они содержатся только в препарате «Супрадин» (для детей лучше – Супрадин-Кидс) – это холин, селен и комплекс Омега-3.



Будьте осторожны!

Многие родители думают, что витамины абсолютно безвредны и дети могут их есть горстями. Однако это может закончиться трагично. Чрезмерная доза любого, даже самого полезного витамина вызовет отравление. В тяжёлых случаях ребёнок может потерять сознание, у него могут отказать печень и почки. На коже появляются красные зудящие пятна – крапивница.



Здоровье ребёнка это, самое главное желание каждого родителя, ведь если здоровье ребёнка нарушено и он болен, то уже не в радость ни карьера, ни деньги!



Спасибо за сотрудничество.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №8 г Курганинск

«Что такое хорошо и что такое плохо»

Роль витаминов.



Обычно люди мало задумываются над тем как правильно подобрать еду, руководствуясь единственным к пище требованием – **ПОВКУСНЕЕ.**

Всегда ли полезнее то, что повкуснее?

Каждая мама хочет, чтобы ее малыш рос крепким и здоровым. Поэтому родителям необходимо задумываться о полезном питании своих малышей. В рационе детей должны присутствовать максимальное количество, как витаминов, так и минералов.



В рацион детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов.

Витамины – это группа биологически активных веществ, преимущественно растительного происхождения. Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу. Под авитаминозом понимают полное истощение запасов витаминов в организме, а гиповитаминозом – снижение обеспеченности ими организма.



Витамины – ценнейшие вещества необходимые организму человека. виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно-сосудистой системы, осуществляются должны образом только при участии витаминов. Но восполнить необходимое количество витаминов только за счёт пищи невозможно. Поэтому, чтобы сохранить витаминный баланс, необходимо и только употреблять фрукты и овощи, принимать витаминные добавки

Возьмите на заметку:

- 1. Выбирайте витамины по совету педиатра, а не после просмотра рекламного ролика.**
- 2. Удостоверьтесь, что доза препарата соответствует возрасту и весу ребёнка.**
- 3. Внимательно следите, как ваш ребёнок принимает витамины.**
- 4. Как и все лекарства, храните витамины в недоступном для ребёнка месте.**

