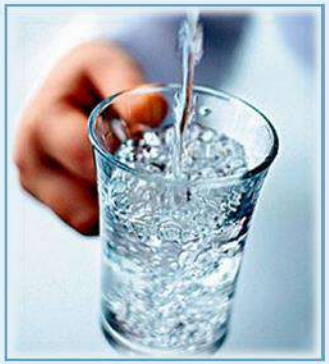
ВОДА – ЭТО ЖИЗНЬ!





Натуральные соки фруктов и овощей



Компот



Фруктовые коктейли



Кисель





Морс из ягод

Отвар ромашки

Самый популярный детский чай.

Это растение обладает противовоспалительным действием, способно нормализовать пищеварение.

Давать детям ромашковый чай лучше на ночь — он успокаивает нервную систему, улучшает сон ребенка.



Отвар плодов шиповника

Богат витамином С, обладает сильным противопростудным действием, поддерживает иммунитет.

Чай рекомендуется заваривать в период эпидемий, или когда в семье кто-то заболел, и нужно уберечь кроху от заражения.



ПОМНИТЕ:
«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – ЭТО СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ!»

Адрес: г. Бердск ул.Ленина,26
Телефон: 8 (383) 41 3-06-75
Факс: 8(383) 41 3-06-86
E-mail: bsk_du25@mail.ru
Сайт: https://dousad-25.ru/

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад комбинированного вида
№ 25 «Рябинка»



Консультация для родителей «Хочешь быть здоровым – всё в твоих руках!»



группа №10 «Ромашка»
Воспитатели:
Грошевая Татьяна Александровна,
Зубова Евгения Анатольевна

город Бердск 2023 год

«В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ»

Витамин	Где живет
Витамин «А»	В рыбе, печени, абрикосах
Витамин «В1»	В рисе, овощах, птице
Витамин «В2»	В молоке, яйцах, брокколи
Витамин «РР»	В хлебе, рыбе, овощах, мясе
Витамин «В6»	В яичном желтке, фасоли
Витамин «В12»	В мясе, сыре, морепродуктах
Витамин «С»	В шиповнике, облепихе
Витамин «Д»	В печени, рыбе, икре, яйцах
Витамин «Е»	В орехах, растительном масле
Витамин «К»	В шпинате, кабачках. капусте
Пантеиновая кислота	В фасоли, цветной капусте, мясе
Фолиевая кислота	В шпинате, зеленом горошке
Биотин	В помидорах, соевых бобах





Дорогие родители
не забывайте гулять,
дышать свежим воздухом
и заряжаемся витамином
«Д» от нашего солнышка.



Рекомендации:

- **в питании всё должно быть в меру;**
- **пища должна быть разнообразной;**
- **еда должна быть тёплой;**
- **тщательно пережёвывать пищу;**
- **есть овощии фрукты;**
- **есть3—4 разав день;**
- **не есть перед сном;**
- **не есть копчёного, жареногои острого;**
- **не есть всухомятку;**
- **меньше есть сладостей;**
- **не перекусывать чипсами, сухариками т. п.**

