**ПАМЯТКА**

**«Узнай о витаминах больше»**

**Составила: воспитатель Королева Елена Васильевна**

**Витамин А –**морковь, сливочное масло, творог, молоко, яйца, рыбий жир, горох, капуста, щавель, облепиха.

     Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость заболеваниям, оздоравливает кожу.

     Не разрушается при высокой температуре, при варке потери его минимальные. Он растворяется в жирах. Поэтому, например, морковь лучше не варить, а тушить на жире. А вот разрушается при контакте с железной и медной посудой, при контакте с воздухом.

**Витамин С –**если все нужные человеку витамины выстроить в ряд, то витамин С займет 70% места. Его организму требуется больше, чем какого-либо. И причем получать его мы должны каждый день, так как организм наш не способен его накапливать, а обходиться без него не может.

     Этот витамин повышает сопротивляемость инфекциям, влияет на наполнение и расходование энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости.

     Источники витамина С – овощи, фрукты, ягоды. Наиболее богаты витамином С – плоды шиповника и стручковый перец. Причем в перце витамин С практически не разрушается и, например, фаршированный, тушеный, жареный, вареный перец содержит его почти столько же, сколько и свежий.

     А вот разрушается он из-за воздействия света и нагревания, при курении и употребления кофеина.

**Витамин Д –**Этот жирорастворимый витамин необходим для абсорбции и утилизации кальция и фосфора в желудочно-кишечном тракте. Он важен для роста организма и развития костей и зубов у детей, а также для профилактики и лечения остеопороза.

     Лучшие источники – продукты животного происхождения (молоко, яйца), жирная рыба, например, скумбрия, сливочное масло и сыр, печень трески. Кроме этого действие солнечных лучей позволяют выработать организму это витамин.

     Витамин Д относительно устойчив при приготовлении.

**Витамин Е –**растительные масла, темно-зеленые листья овощей, бобовые, орехи, семечки.   Этот витамин имеет большое значение для предотвращения развития рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Помогает усваивать пищу, оздоравливает кожу, активизирует жизненные силы организма, замедляет процессы старения. Установлена взаимосвязь повышения частоты возникновения заболеваний сердца и дефицита витамина Е.

    Разрушается из-за очистки и обработки продуктов, при замораживании при очень низких температурах.

**Витамины группы В –**ржаной хлеб, салат, морковь, картофель, дрожжи.

     Вы знаете, что эти витамины могут быть использованы для облегчения состояния депрессии или тревоги. Кроме этого витамины группы В помогают поддерживать здоровое состояние кожи, глаз, волос, печени, полости рта, мышечного тонуса в желудочно-кишечном тракте и функцию мозга.

    А вот разрушается он из-за воздействия света и нагревания, при курении и употребления кофеина, спирта и лекарств.