**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

Многие болезни детей - всего лишь результат неправильного питания. Очень часто оказывается, что любимая нами пища очень вредна. Часто дети предпочитают вместо каши есть пиццу, чипсы; вместо горячих блюд из мяса и рыбы – сосиски, колбасы. Дети не желают есть то, что полезно и необходимо для их здоровья, а родители нередко потакают им в этом и не всегда заботятся об организации правильного и рационального питания своих малышей в домашних условиях.

У детей, которые питаются в основном гамбургерами, чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность.

В рационе дошкольника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, медь** и другие. Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах. Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

**Витамин А** – улучшает зрение. Он содержится в: яйце, молоке, твороге, моркови.

**Витамин В** – заботиться о пищеварении. Он содержится в: хлебе, гречке, мясе, картофеле.

**Витамин С** – повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в: яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе, лимоне.

**Витамин D** – нужен для укрепления костей. Он содержится в: рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке яиц.

**Уважаемые родители, помните!** Чтобы ваши дети были здоровыми нужно кушать продукты, в которых содержится много витаминов. Витамины – это такие вещества, которые помогают нам быть здоровыми и крепкими; защищают от микробов, бактерий и разных болезней; дают нам и нашим детям много сил и энергии. Одни витамины помогают детям расти, другие помогают глазам хорошо видеть, третьи – голове хорошо думать. Витамины защищают нас от болезней.

**Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботиться о нас лучше, чем мы сами.**