***Чистая кожа, сияющие глаза, нежный румянец, здоровые волосы***

***и ногти говорят не только о красо те, но и о здоровье. Летние фрукты и овощи , насыщенные витаминами, по- дарят нам внутреннее сияние и повы- сят иммунитет на месяцы вперед.***

## Виды витаминной недостаточности Авитаминоз

***Отсутствие в организме***

***какого-либо витамина.***

***Последствия: цинга, рахит, куриная слепота, пеллагра,берибери.***

## Гиповитаминоз

***Частичная недостаточность витами- на. Быстрая утомляемость, понижен- ная работоспособность, повышенная раздражимость, снижение сопротив- ляемости к инфекциям.***

**Гипервитаминоз *возникает при избы- точном потреблении витаминов. Про- является в виде интоксикации (отравления) организма.***

*.*



 **ОГКОУШ № 39**

Телефон: 88422279312

**ОГКОУШ № 39**

## П А М Я Т К А Д Л Я Р О Д И Т Е Л Е Й

 Ульяновск

**Родителям на заметку...**

Для того, чтобы в процессе приго- товления продуктов питания максималь- но предотвратить потерю полезных ви- таминов, следует придерживаться сле- дующих правил:

 Овощи и фрукты готовить на пару.

 Использовать во время варки как можно меньше воды.

 Еду всегда готовить только непо- средственно перед самым еѐ упот- реблением.

 Выбирая между консервированными и замороженными продуктами, от- давать своѐ предпочтение заморо- женным.

 Замороженную пищу готовить без размораживания.

 Салаты готовить из тех овощей и фруктов, что собраны недавно, ина- че они теряют витамины С и В.

 Использовать при приготовлении пищи посуду из нержавеющей ста- ли, так как в медной теряется боль- шее количество фолиевой кислоты и витаминов Е, С.



 Покупать всегда только свежие про- дукты (особенно это касается фрук- тов и овощей) и в таких количествах, которые можно израсходовать в те- чение нескольких дней.

 Хранить в непрозрачных ѐмкостях

муку, макароны, бобовые, рис, так как под воздействием солнца содержа-

щийся в них витамин В2 разрушается.  Из овощей при слишком долгом мытье вымываются витамины С и В, поэто-

му лучше мыть их в проточной воде с помощью щетки.

 Не подвергать воздействию солнеч- ных лучей молоко и молочные продук- ты, так как при этом они теряют ви- тамины D, А, B2.

# Помните древнее выражение –

**«Ты есть то, что ты ешь»?**

# Как ни странно это не

**звучит, но питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а в жизни ребѐнка – тем более.**

