



Консультация для родителей

*Где взять
витамины весной?*

Подготовила воспитатель: Лаврут А.В.

ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

**ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ**



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

Кисломолочные продукты

Стакан любого такого напитка на ночь, а также 1 стакан в течение дня или с утра, прекрасно поможет справиться с усталостью и ощущением разбитости.



Замороженные овощи и фрукты

Достаем замороженные фрукты,
размораживаем их естественным образом и
добавляем в каши и мюсли, творог и кефир.



Сухофрукты

Они содержат много полезных веществ: минеральные соли, органические кислоты, пектины и клетчатку.



Зелень

Не забывайте добавлять свежую зелень в готовую пищу. Ее можно вырастить на подоконнике.



Свежие овощи и фрукты

Свежие фрукты, но уже привезенные из-за границы, это хурма, гранат, мандарин, апельсин, банан. Овощи также к концу зимы уже не те, но все же капуста, картофель, морковь, свекла сохраняют многие полезные вещества длительное время.

