



## Какие витамины необходимы организму зимой?



Несмотря на все положительные моменты зимнего периода, к сожалению, приходится признать, что зимой наш организм по-настоящему страдает от недостатка солнца, витаминов и полноценного питания. Возможность получить витамины зимой из еды или специальных витаминных препаратов есть. Главное – знать, какие витамины зимой

необходимы организму, и откуда их получить.

Наверное, Вы уже заметили не самые приятные изменения в Вашем самочувствии с приходом зимы. Утром очень тяжело проснуться, в течение дня постоянная усталость и нервное напряжение выбивают Вас из колеи, а вечером, наоборот, сложно заснуть? Что ж, причиной такого неприятного состояния вполне может быть недостаток витаминов. Каких же витаминов особенно сильно недостает нашему организму зимой?

Наиболее сильный витаминный голод зимой наш организм испытывает из-за нехватки следующих витаминов: витамин А, витамины группы В, витамин С.



**Витамин А** необходим зимой для укрепления иммунитета, благодаря которому наш организм сможет бороться с начинающейся простудой и разного рода инфекциями, каких зимой повсюду великое множество.

**Витамины группы В** помогут Вам пережить зимние холода с улыбкой – ведь именно достаточное количество витаминов группы В в организме способствует нормализации работы нервной системы. Кроме того, такие частые зимние явления, как трещинки в уголках рта и сухость кожи, также напрямую связаны с недостатком в организме витаминов группы В.



**Витамин С** зимой необходим для смягчения симптомов гриппа и простуды, а также, для укрепления иммунитета. Человек, который употребляет недостаточно витамина С зимой, постоянно простужается, болеет и лежит с температурой. Поэтому витамин С – возможно, самый важный витамин зимой!

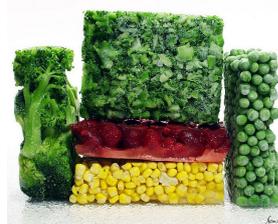


### Откуда получить витамины зимой?

Свежих овощей и фруктов с грядки уже давно нет, а овощи и фрукты из магазина, как правило, в зимний период уже практически не содержат в себе необходимого нашему организму количества витаминов. Есть несколько надежных источников витаминов зимой. Что же это за источники?

#### **1. Замороженные фрукты, овощи и ягоды.**

Замороженные овощи, фрукты и ягоды сохраняют практически все витамины и полезные свойства, поэтому их можно расценивать как полноценный источник витаминов зимой. Размораживать замороженную продукцию необходимо только непосредственно перед употреблением. И долгой температурной обработке такие продукты лучше не подвергать. Замороженные овощи и фрукты богаты витамином С, а замороженные ягоды являются важным источником витамина Р.



**2. Квашеная капуста.** Несмотря на то, что квашеная капуста далека по своему вкусу и виду от свежей, она не менее полезна. Квашеная капуста считается важнейшим источником витамина С зимой, поэтому любая трапеза в вашей семье должна сопровождаться тарелкой с ароматной квашеной капустой!



**3. Зелень.** Найти свежую зелень зимой не составляет огромного труда – она всегда есть в магазинах, а особенно талантливые садоводы выращивают зеленый лук, петрушку и укроп прямо на своих подоконниках! Зеленый лук богат витаминами группы В, витамином С, а кинза и петрушка насытят Ваш организм витамином Р.

**4. Имбирь,** продающийся в магазинах в любое время года, очень богат витаминами А, С, витаминами группы В и прекрасно согреет Вас после длительного пребывания на морозе.



**5. Капуста и картофель.** Это овощи, способные храниться всю зиму, и при этом не так уж сильно теряющие свои полезные свойства. Капуста и картофель насытят Ваш организм витаминами зимой, особенно, витамином С.

**6. Клюква и брусника.** Эти ягоды очень богаты по минеральному составу и помогут Вам восстановить витаминный баланс организма. Кроме того, брусника и клюква достаточно хорошо хранятся, поэтому найти их в замороженном виде или сохранить в свежем будет вполне реально.



брусника



клюква



**7. Шиповник** зимой обычно хранят в сушеном виде и делают из него отвары или добавляют ягоды в компоты. Шиповник является богатым источником витамина А, С и витаминов группы В зимой. Для приготовления целебного и вкусного отвара шиповника достаточно залить его кипятком, накрыть крышкой и настаивать около часа.

**8. Киви и цитрусовые.** Эти фрукты в изобилии можно найти зимой. И, что самое радостное, они являются прекрасным источником витамина С, даже в зимний период, поэтому ими можно лакомиться сколько душа пожелает. Главное – не заработайте аллергию.



**9. Гранат** – чудо-фрукт, богатый аминокислотами и насыщающий Ваш организм витаминами группы В и витамином С зимой. Гранат можно употреблять в сыром виде (кстати, в его косточках тоже содержится много полезных веществ), выжимать из него сок или делать с ним салаты.

**Выбор продуктов, содержащих витамины, необходимые организму зимой, найти можно – и это не так сложно, как кажется на первый взгляд!**

## Международный день БЕЗ ИНТЕРНЕТА



**Бойкот сегодня интернету,  
На день один всего объявим,  
Съедим реальную котлету,  
Не виртуальный стол поставим,  
За ним с друзьями соберёмся,  
И не по скайпу, а вживую,  
Споём, пошутим, посмеёмся,  
Я по общению тоскую.**

В череде праздничных дат есть и весьма необычный праздник - **Международный День БЕЗ интернета**. Он отмечается мировым интернет-сообществом ежегодно в последнее воскресенье января. **Главная цель данного праздника** – полностью отвлечь людей от компьютеров и глобальной сети хотя бы на один день, чтобы прожить этот день исключительно в «реальном» мире, общаться с другими людьми исключительно «вживую» или посвятить его своему любимому хобби (конечно же, не связанному с интернетом)

Столько всего прекрасного вокруг нас, но мы очень часто не замечаем этого, потому что в современном мире чрезмерно важные значения для нас принимает больше виртуальный мир, нежели чем реальный. Иногда и дети, и взрослые тратят свое драгоценное время на бесцельное просиживание в интернете, в социальных сетях, просматривая новости, и т.д.

Ежедневно МИЛЛИОНЫ людей начинают свое утро с просмотра новостей или почты в интернете, а некоторые находятся там практически круглые сутки, поскольку именно с интернетом связана их работа. Кто-то сидит в чатах, форумах или социальных сетях часами, кто-то смотрит в сети кино или передачи, кто-то что-то там покупает или заказывает, не выходя из дома... Порой нам важнее проверить, много ли лайков набрали наши семейные снимки в соцсети, чем спросить, как прошёл день у своего ребёнка. Появился даже такой термин, как интернет-зависимость. Многие из нас никогда не расстаются со своими телефонами, смартфонами, планшетами, ноутбуками, больше уделяя внимания своим виртуальным друзьям и знакомым, а не близким людям...

**ЧЕМ заняться  
в день БЕЗ  
интернета?**



Ежегодные мероприятия, проходящие в различных странах мира в День БЕЗ интернета, свидетельствуют о том, что тема с годами приобретает все большую актуальность. Ведь организаторы данных акций подчеркивают, что они не ведут борьбу с всемирной сетью и не считают интернет чем-то плохим. Они просто хотят вновь обратить внимание людей, и в первую очередь детей и молодежи, что и в реальном мире много всего интересного и увлекательного. В этот день не остаются в стороне и учреждения образования, например, библиотеки, которые в честь этого праздника приглашают к себе в гости на различные культурные и просветительские мероприятия.

Присоединиться к празднованию совсем не трудно. День без интернета приходится на воскресенье, а значит, рабочие дела могут подождать до понедельника. А вы можете уделить время семье. Пригласите друзей в гости, сходите в кино или театр, а в музей давно бывали? Вот как раз и отличный повод заглянуть туда! Прогуляйтесь по городу в дружной компании или отправляйтесь на природу. Каким будет ваш День без интернета, решать только вам. Главное, чтобы он был наполнен реальными действиями, живым общением, добрыми улыбками и эмоциями, которых вам хватит до следующего такого дня. Кстати, когда будет следующий День без интернета и сколько их будет в году, тоже зависит от вас.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 1 г. ЧЕЛЯБИНСКА»  
454021, г. Челябинск,  
ул. Братьев Кашириных, 106А  
тел./факс (8-351) 734-34-22  
mdoukalin1@mail.ru

Заведующий детским садом № 1 Шавейникова Юлия Юрьевна.  
Выпуск подготовила творческая группа коллектива:  
Челышкина О.В.  
Морозова О.Е.  
Фещук В.М.

