



Консультация для родителей «Какие витамины нужны детям осенью»

Осень-пора холода, затяжных дождей и витаминноза. Именно в это время происходит всплеск заболеваемости. В осенний период дети страдают не столько от простуд, сколько от нашествия вирусов при пониженном иммунитете. Выход есть - **витаминизация**.

Главные витамины осенью, это витамин **В6**, **аскорбиновая кислота**, **витамины А, Е, D**.

Морковь, капуста, картофель, фасоль, грецкий орех, желток яиц – эти продукты содержат **витамин В6**, который нужно употреблять для повышения иммунитета, отвечает за улучшение работы сердечно-сосудистой и нервной системы.

Капуста, перец, лук, петрушка, рябина, шиповник, цитрусовые - содержат **витамин С**. Этот витамин способствует улучшению общего состояния здоровья, повышает иммунитет, играет важную роль в обмене веществ.

Витамин А осенью можно употреблять для поддержания хорошего состояния волос, зубов и иммунитета. Источники **витамина А** – это масло, сыр, мясо, рыба, печень, морковь, брокколи.

Орехи, оливковое и льняное масло, горох, рожь, греча, овсяные хлопья – источники **витамина Е**. Способствует общему оздоровлению всего организма.

В осенний период, когда нет яркого солнца, организм нуждается в **витаине D**.

Витамин D осенью можно получить, употребляя желтки яиц, сливочное масло, молоко, сметана, лосось. Отвечает за уровень кальция в организме, предотвращает развитие остеопороза.

Признаки нехватки витамина А.

- сухость кожи, покраснения и шелушения;
- повышенная восприимчивость к инфекциям;
- покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.

Чем угрожает нехватка витамина D?

Развитием рахита. Среди его ранних признаков – раздражительность, нарушение сна, потливость кожи на затылке, разрушение зубов, как бы «размягчение» костей с искривлением ног.

Чем угрожает нехватка витамина Е?

Разрушением красных кровяных клеток, развитием некоторых видов анемии, ослаблением мышечных волокон.

Уважаемые родители! Помните, не только витамины осенью полезны для поддержания иммунитета детей. Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе, регулярных занятиях спортом, тренировки, о здоровом образе жизни и режиме дня детей.



НУЖНЫ ЛИ ДЕТЯМ ВИТАМИНЫ

Витамины, являются жизненно важными пищевыми веществами, которые принимают самое активное участие во всех обменных процессах организма, оказывают выраженное влияние на рост и развитие ребенка, обеспечивают достаточную сопротивляемость заболеваниям. Но, детский организм не всегда в полной мере бывает обеспечен витаминами. Иногда это связано с нарушениями в организации питания детей, когда в рационах содержится мало овощей, фруктов, ягод, зелени.

В детских дошкольных учреждениях практикуется проведение круглогодичной С-витаминизации пищи, а в периоды распространения острых респираторно-вирусных заболеваний проводится дополнительная поливитаминизация детей с использованием препаратов, содержащих целый комплекс витаминов.

Детям, отстающим в физическом развитии, часто болеющим, с пониженным аппетитом рекомендуется дополнительная поливитаминизация даже при благоприятной эпидемиологической ситуации.

Наряду с применением синтетических витаминов можно использовать в детском питании очень полезные некоторые культурные и дикорастущие растения. Так, богатыми источниками витаминов, минеральных веществ, многих микроэлементов, в том числе железа, являются плоды облепихи, рябины, калины, ягоды черники, брусники, малины, смородины, голубики, ежевики, клюквы и др. Из них можно делать повидло, варенье, соки, компоты, эти плоды замораживают и сушат. Очень богата витаминами огородная зелень (петрушка, укроп, щавель).