МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ – ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДЕТСКИЙ САД №36 «ЛАСТОЧКА» Г.СВЕТЛОГРАД

Консультация для родителей

«Витаминный календарь. Осень.»

Подготовила:
воспитатель
МКДОУ ЦРР – ДС № 36 «Ласточка»
Проскурина К.С. - 1 квалификационная категория

г. Светлоград, 2022

Консультация для родителей «Витаминный календарь. Осень.»

Чтобы организм человека был здоровым и крепким, ему необходимо полноценное и правильное питание. В пищевых продуктах, которые употребляет человек, содержится много питательных веществ — белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Но, кроме этого, есть особые вещества, необходимые для нормальной работы организма. Их называют витаминами. Витамины нужны для роста и развития организма. Благодаря им человек меньше болеет, лучше работает, у него быстро заживают раны, порезы и сращиваются кости, а также повышается выносливость при физической нагрузке. Витамины укрепляют организм, поэтому, если их недостаточно в организме человека может развиться такое заболевание, как авитаминоз.

Дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей. Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития ребенка.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. Но в отличии от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или» строительным» материалом для органов и тканей, а является регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.

Осень — пора холода, затяжных дождей и авитаминоза. Именно в это время происходит всплеск заболеваемости. Причем дети страдают не столько от простуд, сколько от нашествия вирусов при пониженном иммунитете. Выход есть: витаминизация. Сегодня мы поговорим о том, какие витамины лучше принимать осенью.

Витамин С содержится в сладком перце, капусте: свежей и квашеной. Полезен также свежий капустный сок. Его можно употреблять еще при первых признаках простуды, и если болит горло. Также богаты витамином С шиповник (его можно заваривать, облепиха, рябина.

Витамин А. Конечно, это любимая детишками морковка. Надо помнить, что недостаточное количество витамина А влияет на появление у малышей бронхитов, ринитов, дерматитов и опрелостей, стоматитов. Осенью эти явления особенно обостряются.

Витамин Е — лучше всего выводит токсины из организма. В ситуации современной экологии это актуально и для детей. В отличие от витамина А, витамин Е плохо сохраняется в наших клетках, им сложно *«запастись»* на долгое время. Содержится в кукурузе.

Витамин В 6 — один из самых важных витаминов, необходимых осенью. Один из лучших помощников в формировании детского иммунитета. Играет важную роль в процессе кроветворения, так как принимает участие в формировании лимфоцитов — защитных клеток крови. Если у малышей не хватает его в достаточном количестве, могут возникнуть нарушения ЖКТ. Поэтому в меню ребенка обязательно следует включать картофель, фасоль, горох, бобы.

Различные микроэлементы - содержатся в кабачках, патиссонах и тыкве. Тыква, например, содержит много калия и меди.

Витамин Д вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Он полезен детям для предотвращения рахита, особенно в младенческом возрасте. Еще при недостатке витамина Д может появиться раздражительность, плаксивость, нервозность.

Таковы природные витамины, необходимые осенью.

Таким образом, для сохранения и улучшения здоровья человеческому организму необходимы все витамины, поэтому питаться нужно правильно.

И дорогие родители не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаемся витамином *«Д»* от нашего солнышка.