

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Жемчужинка»**

**Памятка
«Авитаминоз весной»**

Подготовила воспитатель : Гаврилова Е.А.

март 2019 уч.год.

ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ: КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?

Чтобы укрепить иммунитет ребенка в период весеннего авитаминоза, введите в рацион малыша полезные для иммунитета овощи и фрукты, если у него нет на них аллергии.

ЛИМОН

Повышает иммунитет за счет высокой концентрации витамина С, полезных кислот и эфирных масел.



МЕД

Содержит витамины и минералы, необходимые для поддержания иммунитета.



ШИПОВНИК

За счет витаминов С и Р укрепляет сосуды и повышает стойкость организма к инфекциям.



МОРСКАЯ РЫБА

Лосось, семга, скумбрия содержат витамин D, влияющий на работу клеток иммунной системы, и витамин Е, улучшающий клеточный иммунитет.



КЕФИР

Пробиотики в его составе влияют на здоровье кишечника и повышают эффективность иммунной системы.



МИКСУЙТЕ!

Лимон, орехи, изюм, курага, мед – измельчите, смешайте и давайте это лакомство по 1 столовой ложке в день.

ДЕЛАЙТЕ САЛАТЫ!

Из свежей моркови и яблока, моркови и изюма, свеклы с чесноком, капусты с огурцом, зеленого лука и брынзы.



СВЕКЛА

Кроме витамина С, свекла содержит марганец, влияющий на образование клеток иммунной системы, которого особенно много в листьях свеклы.



ЧЕСНОК

Содержит особое вещество – аллицин с противомикробным эффектом. Добавляйте в блюда небольшое количество чеснока, это поможет укрепить иммунитет ребенка.



МОРКОВЬ

Морковь, тыква и хурма богаты бета-каротином – провитамином А, который способствует укреплению иммунитета и обладает адаптогенным действием.



КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Содержит витамины С и Р. Пробиотики, появляющиеся во время закваски, улучшают работу кишечника, в котором образуются иммунные клетки.

