

# Консультация для родителей «Витаминная осень»





С наступлением осени возрастает уровень заболеваемости как среди взрослых, так и среди детей. 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 срастаются кости, а также повышается выносливость при физической нагрузке. Витамины укрепляют организм, поэтому, если их недостаточно в организме человека может развиваться 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. Особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма.



Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению **витаминовой недостаточности**.

Поэтому осенью на фоне нашествия вирусов из-за пониженного иммунитета детей необходима витаминизация. Сегодня мы поговорим о том, какие витамины следует 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 «запаситься» на долгое время. Содержится в кукурузе.



**Витамин В6** — 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.

Уважаемые родители, не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаемся витамином Д от нашего солнышка.

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

**Будьте здоровы!**

*Консультацию подготовила  
воспитатель высшей  
квалификационной категории –  
Исаева Виктория Александровна*