

## 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 витамине 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.**