



Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад №11 «Звёздочка»
Старооскольского городского округа

**Консультация для родителей
«Осенняя витаминотерапия»**

Подготовили:

Гранкина И.Г.

Косова О.А.,

воспитатели

Старый Оскол

2024

Роль витаминов для здоровья и нормального развития ребенка неоспорима. Они регулируют обмен веществ, процессы кроветворения, необходимы для поддержки иммунитета, формирования скелета, мышц и органов. Полноценный рост и развитие ребенка возможен только при условии, что детский организм получает достаточное количество витаминов.

Ребенок часто простужается, у него шелушится кожа, слоятся ногти, а в уголках губ появились небольшие ранки? Срочно принимайте меры!

Не забывайте, что ребенок должен хорошо питаться. Тогда ваши действия принесут положительный результат. В холодное время года особую актуальность для детского организма имеет витамин С. Самыми популярными источниками этого витамина в холодный период являются цитрусовые. Поскольку апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны созревают в конце осени, то к зиме они не успевают утратить полезные вещества.

Другими источниками витамина С являются шиповник, киви, черная смородина (замороженные в сезон ягоды).



Осенью наиболее важными витаминами для ребенка являются продукты, содержащие витамин А. Основными источниками витамина А

являются морковь, болгарский перец, тыква, петрушка, яблоки, абрикосы, дыни, персики, брокколи. Эти овощи и фрукты в изобилии есть осенью.

В каких продуктах содержится витамин А?



В осенний период многие, включая детей, подвержены стрессам и неврозам. Чтобы укрепить нервную систему ребенка, в его рационе должен присутствовать витамин В1 (тиамин). Кроме того, он улучшает работу пищеварительной системы. К продуктам – источникам этого витамина проросшие зерна пшеницы, отруби, печень, фасоль, картофель, горох, свиная печень.

витамин В1 (тиамин, антинеуритный)

Продукты питания богатые витамином В1
Показано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Кедровые орехи 33.82 мг	Фисташки 1 мг	Арахис 0.74 мг	Свинина 0.6 мг	Кешью 0.5 мг
Чечевица 0.5 мг	Овсянка 0.48 мг	Пшено 0.42 мг	Пшеница 0.4 мг	Грецкий орех 0.38 мг
Кукуруза 0.38 мг	Ячневая крупа 0.33 мг	Печень свиная 0.3 мг, курица 0.5 мг	Гречка 0.3 мг	Макаронные изделия 0.26 мг

Естественный вариант осенней витаминизации помогает повысить иммунитет, сопротивляемость организма неблагоприятным осенним условиям и оказывает положительное действие на весь организм.

Помимо витаминизации не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе, регулярных занятиях спортом, о здоровом образе жизни и режиме дня детей.

