

Консультация для родителей «Осенние витамины»

Осень — время холодов, затяжных дождей и простуд. Именно в это время происходит всплеск заболеваемости. В переходный период иммунитет снижается, что приводит к болезням. Выход есть — усиленная **витаминизация**.

Осень — сезон витаминов

Дефицит **витаминов** - одна из главных причин ухудшения состояния здоровья детей. **Витамины** - необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития ребенка.

Осенняя усиленная витаминизация

Осень - благодатное время для употребления сезонных овощей, фруктов и ягод, содержащих массу **витаминов**. Их надо обязательно использовать для приготовления детского питания. Грамотно составленный и разнообразный рацион станет залогом хорошего настроения и крепкого здоровья малышей.

Витамины помогут повысить иммунитет и защитят от простудных заболеваний.

Кладовая витаминов

Тыква и морковь богаты бета-каротином, их можно варить, запекать, жарить, готовить супы–пюре, пироги и в сыром виде добавлять в салаты.

Свекла **осенью** обязательно должна быть на столе каждого. Она укрепляет сердечно-сосудистую систему и полезна при профилактике анемии.

Капуста всех сортов – универсальный овощ. Капуста полезна в любом виде, ее можно варить, запекать, тушить.

Репа. Запеченная репа просто готовится и очень полезна.

Арбуз полезен для почек. Спелый сладкий арбуз — полезный и вкусный десерт.

Яблоки отлично повышают иммунитет. Помимо большого числа **витаминов** в них много волокон клетчатки, которые стимулируют работу кишечника.

Шиповник. Отвар шиповника — **супер-витаминный напиток**, он полезен детям и взрослым.

Клюква. Одна из самых **витаминных** ягод — особенно полезна жителям больших городов и промышленных районов, так как обладает способностью очищать клетки от свободных радикалов.

Витаминный алфавит

Витамин С содержится в сладком перце, капuste: свежей и квашеной, а также в шиповнике, облепихе и рябине.

Витамин А. Поставщик этого замечательного **витамина** — любимая детишками морковка. Недостаток **витамина А** может спровоцировать у детей появление дерматитов и стоматитов. **Осенью** эти явления особенно обостряются.

Витамин Е отвечает за вывод токсинов из организма, что в ситуации современной экологии очень актуально для детей. Содержится в семечках, орехах, кукурузе.

Витамин В 6 — помощник в формировании детского иммунитета, один из самых важных **витаминов**, необходимых **осенью**. В меню ребенка обязательно следует включать картофель, фасоль, горох, бобы.

Витамин Д вырабатывается под воздействием солнечных лучей. При недостатке **витамина Д** есть не только риск возникновения рахита, но у детей может появиться раздражительность, плаксивость и нервозность.

Витаминные блюда должны быть всегда на детском столе **осенью**. Здоровый и веселый ребенок — счастье для **родителей!**