Консультация для родителей

«Витамины осенью»

ВИТАМИНЫ ОСЕНЬЮ. 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. Педиатры знают**: в начале зимы и весны многие дети становятся вялыми, сонливыми, у них пропадает аппетит… Причина в том, что организму не хватает **витаминов.** Поэтому доктора рекомендуют не дожидаться явных признаков **гиповитаминоза** и своевременно проводить его профилактику.

Ребенок часто простужается, у него шелушится кожа, слоятся ногти, а в уголках губ появились небольшие ранки? Срочно принимайте меры. Не забывайте, что наряду с приемом **витаминных** препаратов малыш 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.

«Минус» цитрусовых в том, что они могут вызвать аллергическую реакцию, особенно у детей. Поэтому нельзя давать их ребенку до 1 года. Позже можно вводить в

детский рацион постепенно, начиная с небольших долек, чтобы убедиться в отсутствии аллергии. Другими источниками **витамина С являются шиповник**, киви и черная **смородина** *(замороженные в сезон ягоды)*. .Доступными источниками **витаминов** в зимних овощах являются картофель, белокочанная капуста, морковь, лук, чеснок, свекла. Из картофеля организм малыша получает **витамин С, витамины Е**, РР, К и фолиевую кислоту. Больше всего **витаминов** сохраняется в запеченном картофеле, а меньше - в отварном. Капуста - кладезь **витаминов А**, С, биофлавоноидов и клетчатки. Морковь — всем известный источник **витамина А**. Лук, чеснок известны иммуномодулирующими свойствами.. **Осенью наиболее важными витаминами** для ребенка являются **витамины А**, С и группы В. Основными источниками **витамина А являются морковь**, болгарский перец, тыква, петрушка, яблоки, абрикосы, дыни, персики, брокколи. Эти овощи и фрукты в изобилии есть **осенью**.

А так же 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** относятся проросшие зерна пшеницы, отруби, печень, фасоль, картофель, горох, свиная печень. Уважаемые **родители**, мы с вами рассмотрели естественный вариант **осенней витаминизации**, что бесспорно полезно и безопасно. **Витамины** помогают повысить иммунитет, сопротивляемость организма неблагоприятным **осенним** условиям и оказывают положительное действие на весь организм. Но хочется вам напомнить, что аптечные **витаминизированные** препараты принимать бесконтрольно и постоянно нельзя.