Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №35»

Энгельсского муниципального района Саратовской области

Тема: « Осень. Пора витаминов»

 Подготовила:

 воспитатель первой

квалификационной категории

 МАДОУ «Детский сад №35»

 Рыжова Ольга Викторовна

Энгельс 2021 г.

***Консультация для родителей « Осень. Пора витаминов».***

Именно осенью начинается всплеск заболеваемости. В осенний период дети не только страдают от простуд, вирусов, но и от ослабленного иммунитета. При недостатке в организме витаминов развивается такое заболевание – как авитаминоз. Выход есть- витаминизация. Здоровый, жизнерадостный ребенок- это всегда счастье для родителей.Главные витамины осенью, это витамин В6, аскорбиновая кислота, витамины А, Е, D.

В осенний период, когда нет яркого солнышка, наш организм нуждается в витамине D.  Витамин D осенью можно получить, употребляя в пищу желтки яиц, молоко, сливочное масло.

Источники витамина С.

Чтобы восполнить организм ребенка витамином С, необходимо вводить в его рацион такие овощи, как сладкий перец, который является лидером среди овощей по содержанию этого витамина; капусту, совершенно не важно, свежую или квашенную, шиповник, рябину.

**Витамин**В6 — один из самых необходимых  **витаминов** осенью, в формировании детского иммунитета. Он играет значительную роль в процессе кроветворения, так как **принимает** участие в формировании лимфоцитов — защитных клеток крови. Если у детей не хватает его в достаточном количестве, могут возникнуть нарушения ЖКТ. Поэтому в меню ребенка обязательно следует включать картофель, горох, бобы.

Витамин А выполняет множество важных функций в организме, в том числе поддерживает иммунитет, улучшает состояние кожи и зрение. Содержится в таких продуктах как: морковь, шпинат, тыква, лосось.

Витамин Е содержит в себе токоферол, который в свою очередь является главным защитником для кожи. Он ускоряет заживление ран на коже, болячек, царапин, дает сильный заряд мышцам, что помогает активнее двигаться и меньше уставать. Больше всего витамина Е в растительных маслах.Для восполнения ежедневной потребности в этом витамине достаточно всего одной столовой ложки растительного масла.

Уважаемые **родители**! Помните, не только **витамины осенью** полезны для поддержания иммунитета детей. Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе, занятиях спортом, тренировки, о здоровом образе жизни, ну и конечно же самое главное о режиме дня детей.