




ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# Витаминный календарь

Осень



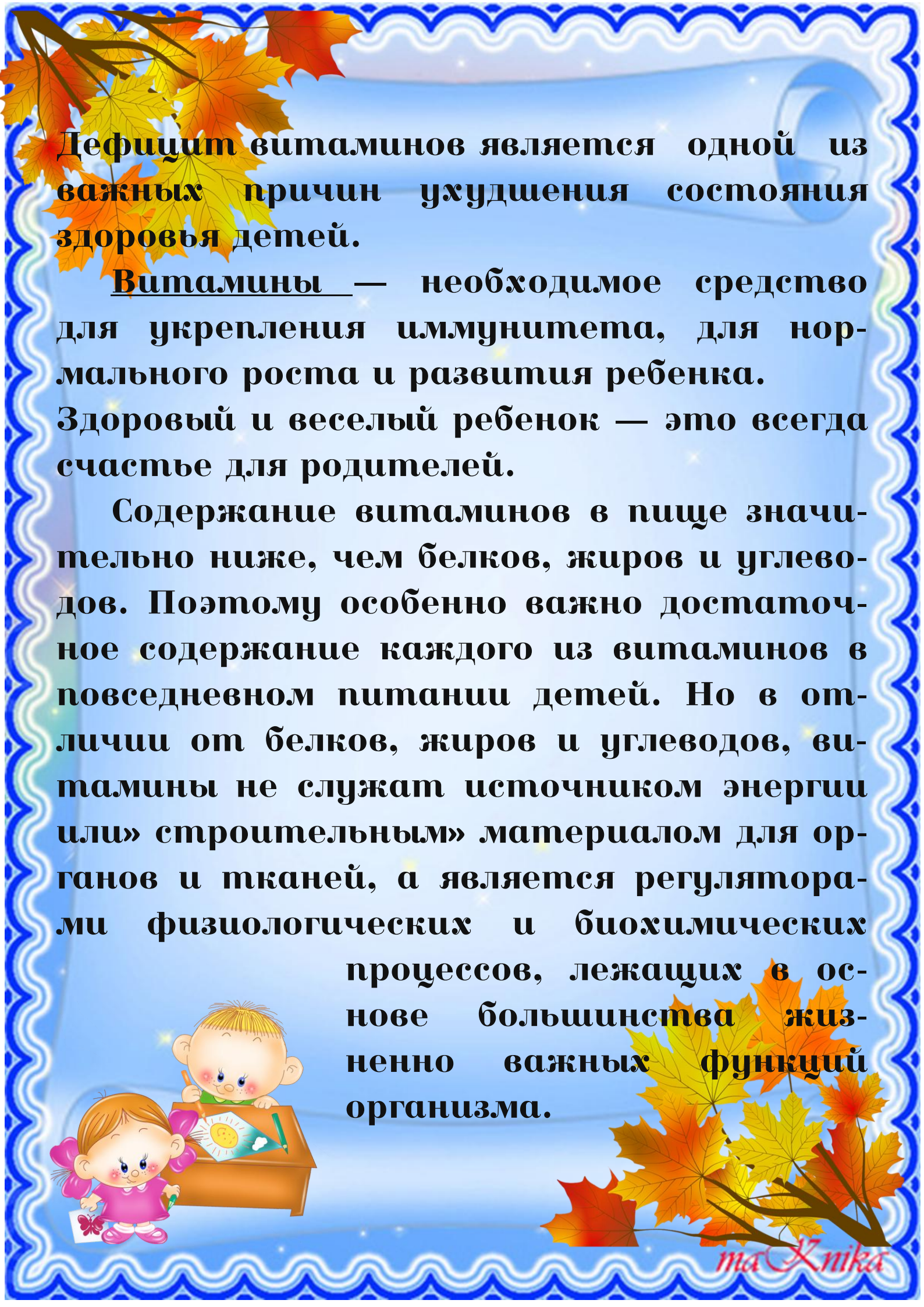


Чтобы организм человека был здоровым и крепким, ему необходимо полноценное и правильное питание. В пищевых продуктах, которые употребляет человек, содержится много питательных веществ — белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Но, кроме этого, есть особые вещества, необходимые для нормальной работы организма.

Их называют витаминами. Витамины нужны для роста и развития организма. Благодаря им человек меньше болеет, лучше работает, у него быстро заживают раны, порезы и срастаются кости, а также повышается выносливость при физической нагрузке.

Витамины укрепляют организм, поэтому, если их недостаточно в организме человека может развиваться такое заболевание, как авитаминоз.






Дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей.

Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития ребенка. Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма.






**Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.**

**Осень — пора холода, затяжных дождей и авитаминоза. Именно в это время происходит всплеск заболеваемости. Причем дети страдают не столько от простуд, сколько от нашествия вирусов при пониженном иммунитете. Выход есть: витаминизация. Сегодня мы поговорим о том, какие витамины лучше принимать осенью.**

**Витамин С содержится в сладком перце, капусте: свежей и квашеной. Полезен также свежий капустный сок. Его можно употреблять еще при первых признаках простуды, и если болит горло. Также богаты витамином С шиповник (его можно заваривать, облепиха, рябина.**






**Витамин А.** Конечно, это любимая детишками морковка. Надо помнить, что недостаточное количество витамина А влияет на появление у малышей бронхитов, ринитов, дерматитов и опрелостей, стоматитов. Осенью эти явления особенно обостряются.

**Витамин Е** — лучше всего выводит токсины из организма. В ситуации современной экологии это актуально и для детей. В отличие от витамина А, витамин Е плохо сохраняется в наших клетках, им сложно «запаситься» на долгое время. Содержится в кукурузе.

**Витамин В 6** — один из самых важных витаминов, необходимых осенью. Один из лучших помощников в формировании детского иммунитета. Играет важную роль в процессе кроветворения, так как принимает участие в формировании лимфоцитов — защитных клеток крови. Если у малыша не хватает его в достаточном количестве, могут возникнуть нарушения ЖКТ.





Поэтому в меню ребенка обязательно следует включать картофель, фасоль, горох, бобы. Различные микроэлементы - содержатся в кабачках, патиссонах и тыкве. Тыква, например, содержит много калия и меди.

Витамин Д вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Он полезен детям для предотвращения рахита, особенно в младенческом возрасте. Еще при недостатке витамина Д может появиться раздражительность, плаксивость, нервозность.

Таковы природные витамины, необходимые осенью.

Таким образом, для сохранения и улучшения здоровья человеческому организму необходимы все витамины, поэтому питаться нужно правильно.

И дорогие родители не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаемся витамином «Д» от нашего солнышка.



## ВИТАМИН

# A

Расскажу Вам не тая  
Как полезен я, друзья!

Я в морковке и в томате,  
В тыкве, в персике, в салате.

Съешь меня и подрастёшь,  
Будешь ты во всем хорош!

Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок!



# B

## ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи -  
Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам -  
И не только по утрам.



# ВИТАМИН

# C

*Земляничку ты сорвёшь -  
В яголке меня найдёшь.*

*Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,*

*Я в фасоли и в картошке,  
В помидоре и горошке!*

*От простуды и ангины  
Помогают апельсины.*

*Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.*



# ВИТАМИН

# D

*Я - полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!*



*Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Гераклес!*

*Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!*

*Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.*

