

The background features a warm, bokeh-style light effect with soft yellow and orange tones. In the top-left and bottom-right corners, there are clusters of autumn leaves in shades of orange, red, and yellow. At the bottom, a horizontal strip of dark brown wooden planks with a visible grain pattern is shown.

Подготовила член консультативного пункта
воспитатель БЛОХИНА Н.В.

ВИТАМИНЫ ОСЕНЬЮ

ВИТАМИНЫ ОСЕНЬЮ

Осень - пора холода, затяжных дождей и авитоминоза. В это время дети с пониженным иммунитетом особенно часто страдают от вирусов. Избежать этого поможет витаминизация.

Разберемся, какие витамины особенно нужны детскому организму и в каких продуктах они содержатся.

ВИТАМИН С, А

Витамин С содержится в сладком перце, капусте (свежей и квашеной). Кроме того, им богат **капустный сок**, который можно применять при первых признаках болезни.

Шиповник, облепиха и рябина также богаты витамином С (их можно заваривать).

Недостаток **витамина А** может вызвать у детей бронхит, ринит, дерматит, стоматит и опрелости. Рекордсмен по содержанию витамина А - **морковь**.

ВИТАМИН Е, В6

Витамин Е отвечает за вывод токсинов из организма, это очень актуально для сегодняшней экологической ситуации. Этот витамин **содержится в кукурузе**. "Запасись" надолго витамином А не получится, так как он плохо сохраняется в наших клетках.

Витамин В6 является одним из самых лучших помощников для детского иммунитета, играет важную роль в процессе кроветворения. Витамин В6 **содержится в картофеле, фасоли и бобах**.

ВИТАМИН Д

Витамин Д вырабатывается **под воздействием солнечных лучей**, предотвращает рахит, раздражительность, плаксивость и нервозность.

Дорогие родители! Чаще гуляйте с детьми, правильно питайтесь, осенью это особенно важно для иммунитета вашего ребенка.