

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 69 «Уникум» города Ставрополя

Консультация для родителей:
«Витамины — лучший лекарь»

МБДОУ д/с№69 «Уникум» г.Ставрополя

Воспитатель по ФИЗО

Леонтьева Н.Ю.

Ставрополь, апрель 2025 г.

Весна — это прекрасное время года, когда начинает таять снег, ярче светить солнце и природа начинает просыпаться. После затяжной зимы количество витаминов в детском организме снижается, начинается гиповитаминоз. Это особенно становится заметно по детям, когда наступают частые простуды, аллергии, капризы у малышей и ухудшаются отметки у школьников — типичные весенние жалобы. Весна — это сезон общей слабости, утомляемости, плохого сна и вспышек раздражения.

Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития ребенка.

Проблема гиповитаминозов среди детей особенно актуальна. Детский организм растет, развивается, поэтому совершенно необходима своевременная коррекция недостаточного питания специальными витаминно-минеральными комплексами.

Гиповитаминозный фон, характерный для большинства здоровых детей, усугубляется при любых заболеваниях, особенно при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, при которых имеет место нарушения всасывания и усвояемости витаминов.

Очень важно правильно сбалансировать рацион питания ребенка. Весной он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементы.

Источники витаминов растительного и животного происхождения:

А Морковь, цитрусовые Сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир

Бета-каротин Морковь, весенняя зелень, дыня, помидоры, брокколи, абрикосы

D Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы

E Кукурузное, подсолнечное, оливковое масла, горох, облепиха

C Листья салата, щавеля и шпината; зеленый и репчатый лук; сладкий зеленый горошек; редис; сладкий болгарский перец; помидоры; баклажаны.

Печень свиная, говяжья, куриная, почки, молоко коровье, козье

K Зеленые листовые овощи, брюссельская, белокочанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна

B1 Орехи (фундук)

В2 Соевые бобы, капуста брокколи Печень, яичный желток, сыр

РР Зеленые овощи, крупы из цельного зерна Мясо, печень, рыба, молоко, сыр

В5 Бобовые, рис Печень, мясные субпродукты

В6 Отруби пшеницы, зеленые листовые овощи Мясо, печень, рыба, молоко, яйца

В9 Орехи, зеленые листовые овощи, бобы, бананы, апельсины Яйца, мясные субпродукты

В12 Дрожжи, морские водоросли Печень, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба

Чаще выходите с ребенком на улицу. Солнечный свет в его естественном виде — источник необходимого витамина D. Кроме того, сидячий образ жизни способен нарушить баланс питательных веществ в теле, а движение запускает правильные процессы в организме, которые приводят его в порядок.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для каждого родителя.

Будьте здоровы!