

Витамины осенью

Консультация для родителей



Витамины для здоровья

Солнечное лето, наполненное солнцем, длительными прогулками и витаминами свежих овощей и фруктов позади. Пришла осень с дождями и похолоданием. Именно в это время происходит всплеск заболеваемости. И страдают дети не от простуд, а от активного распространения вирусов на фоне ослабления иммунных сил организма. Наша задача – поддержать здоровье ребенка осенью.

Правильно сбалансированное в питании количество белков, жиров и углеводов очень важно для полноценного развития детей. Но серьезной причиной слабого иммунитета может стать дефицит витаминов.

Многие витамины содержатся в свежих овощах и фруктах. Зимой количество полезных веществ в них будет уменьшаться с каждым днем. Накормить ребенка впрок всеми витаминами, увы, невозможно, но укрепить с их помощью иммунитет, чтобы он меньше болел осенью все-таки возможно.

Какие же витамины в питании детей особенно важны осенью?

Детям нужны все витамины, но осенью нужно сделать акцент на витаминах А, С, D и группы В.



Витамин А

Витамин А поддерживает в нормальном состоянии слизистые оболочки.

Тем самым помогает организму противостоять вирусам, предотвращает обострение ринитов, бронхитов и дерматитов. А кроме того, он очень полезен для зрения.

В каких продуктах содержится витамин А?

Морковь, бобовые (фасоль, горох), шпинат, тыква, брокколи – лучшие источники витамина А.

Готовьте любые салаты из этих овощей, десерты из тертой моркови со сметаной или растительным маслом и свежие соки: морковный, тыквенный, абрикосовый.



Витамины группы В

Витамин В6 участвует в размножении кровяных телец, помогая работе всего организма, в том числе и в сопротивлении инфекциям и простудным заболеваниям.

Витамин В1 участвует в формировании оболочек нервных волокон, поэтому его называют антистрессовым витамином. При его недостатке клетки начинают терять фолиевую кислоту. В результате ребенок становится раздражительным и быстро устает.

В каких продуктах содержатся витамины группы В?

Злаки, орехи, бобовые (горох и фасоль), картофель, морковь и капуста помогут восполнить потребность детского организма в витаминах группы В. Поэтому салаты и супы-пюре с горошком и фасолью, овсяная и гречневая каши будут очень кстати. Много витамина В в дыне.



Витамин С

Главный помощник иммунитета. Витамин С стимулирует выработку антител и усиливает защитные свойства эпителия, повышает устойчивость иммунитета к холоду и инфекциям. Он нужен ребенку ежедневно. Про запас организм его не накапливает.

В каких продуктах содержится витамин С?

Помимо цитрусовых, отличный источник витамина яблоки, капуста, сладкий перец и дыня.

Витамин С разрушается при нагревании, поэтому лучше готовить свежие салаты. А если надо сделать горячий напиток, то добавьте дольку лимона в чай после того, как он чуть остыл.

Квашеная капуста – кладезь витамина С. В ней его даже больше, чем в свежей. В холодное время года включайте в рацион ребенка блюда с квашеной капустой.

И запомните, трехдневное хранение овощей в холодильнике уменьшает количество содержащегося в них витамина С на 30%, а хранение при комнатной температуре увеличивает этот показатель до 50%.



Витамин D

Витамин D с пищей получить невозможно. Его называют ещё солнечным витамином. Он вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Осенью, когда ясных дней становится всё меньше, особенно важно, чтобы организм малыша получал достаточно витамина D. Он участвует в формировании скелета, отвечает за крепость костей и зубов, способствуя усвоению кальция и фосфора.

Уважаемые родители, не забывайте гулять, дышать свежим воздухом и правильно питаться!

Это поможет поддержать осенью иммунитет вашего ребенка.

