государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение Детский сад «Солнышко»

**«Значение витаминов для здоровья ребенка»**

**(консультация для педагогов)**

старшая м/сестра

 Герасимчук Галина Геннадьевна.

п.г.т. Стройкерамика

**Консультация для педагогов**

 **«Значение витаминов для здоровья ребенка»**

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.

**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 «запастись» на долгое время. Содержится в кукурузе.

**Витамин В6** — 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 малышей 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.

А так же в осенний период многие, включая детей, подвержены стрессам и неврозам. Чтобы укрепить нервную систему ребенка, в его рационе должен присутствовать витамин В1 (тиамин). Кроме того, он улучшает работу пищеварительной системы. К продуктам-источникам этого витамина относятся проросшие зерна пшеницы, отруби, печень, фасоль, картофель, горох, свиная печень. Уважаемые родители, мы с вами рассмотрели естественный вариант осенней витаминизации, что беспорно полезно и безопасно. Витамины помогают повысить иммунитет, сопротивляемость организма неблагоприятным осенним условиям и оказывают положительное действие на весь организм.

Таковы природные витамины, необходимые круглый год.