Консультация для родителей

**«Какие витамины нужны детям осенью»**

Осень-пора холода, затяжных дождей и витаминоза. Именно в это время происходит всплеск заболеваемости. В осенний период дети страдают не столько от простуд, сколько от нашествия вирусов при пониженном иммунитете. Выход есть - **витаминизация.**

Главные витамины осенью, это витамин **В6, аскорбиновая кислота,**витамины **А, Е, D.**

Морковь, капуста, картофель, фасоль, грецкий орех, желток яиц – эти продукты содержат **витамин В6**, который нужно употреблять для повышения иммунитета, отвечает за улучшение работы сердечно-сосудистой и нервной системы.

Капуста, перец, лук, петрушка, рябина, шиповник, цитрусовые - содержат **витамин С.** Этот витамин способствует улучшению общего состояния здоровья, повышает иммунитет, играет важную роль в обмене веществ.

**Витамин А** осенью можно употреблять для поддержания хорошего состояния волос, зубов и иммунитета. Источники **витамина А**– это масло, сыр, мясо, рыба, печень, морковь, брокколи.

Орехи, оливковое и льняное масло, горох, рожь, греча, овсяные хлопья – источники **витамина Е.**Способствует общему оздоровлению всего организма.

В осенний период, когда нет яркого солнца, организм нуждается в **витамине D.  Витамин D**осенью можно получить, употребляя желтки яиц, сливочное масло, молоко, сметана, лосось. Отвечает за уровень кальция в организме, предотвращает развитие остеопороза.

**Признаки нехватки витамина А.**

- сухость кожи, покраснения и шелушения;

- повышенная восприимчивость к инфекциям;

- покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.

**Чем угрожает нехватка витамина D?**

Развитием рахита. Среди его ранних признаков – раздражительность, нарушение сна, потливость кожи на затылке, разрушение зубов, как бы «размягчение» костей с искривлением ног.

**Чем угрожает нехватка витамина Е?**

Разрушением красных кровяных клеток, развитием некоторых видов анемии, ослаблением мышечных волокон.

**Уважаемые родители! Помните, не только витамины осенью полезны для поддержания иммунитета детей. Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе, регулярных занятиях спортом, тренировки, о здоровом образе жизни и режиме дня детей.**



Медсестра