Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

МБДОУ «Детский сад №145»

Консультация для родителей средней группы

«Необходимость витаминов осенью»

Выполнили воспитатели:

Прасолова И.В.

Хайдаршина Т.А.

Барнаул 2026

ГЛАВНЫЕ «ОСЕННИЕ» ВИТАМИНЫ

Осень – время холодов, затяжных дождей и простуд. Именно в это время происходит всплеск заболеваемости. В переходный период иммунитет снижается, что приводит к болезням. И тут роль витаминов для здоровья и нормального развития ребенка неоспорима.

Дефицит витаминов – одна из главных причин ухудшения состояния здоровья детей.

Осенью витамины нужны для поддержания иммунитета. Главные среди них: витамин B6, аскорбиновая кислота, витамины A, E, D.

Осень – самое благодатное время для употребления сезонных овощей, фруктов и ягод, содержащих массу витаминов. Их нужно обязательно использовать для приготовления детского питания. Они помогут повысить иммунитет и защитят от простудных заболеваний.



VK.COM/YAVOSP

КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ

- Тыква и морковь богаты бета-каротином их можно варить, запекать, готовить суп-пюре, пироги и в сыром виде добавлять в салаты.
- Свекла укрепляет сердечно-сосудистую систему и полезна при профилактике анемии. Она обязательно должна присутствовать в рационе ребенка.
- Капуста всех сортов – универсальный овощ. Капуста полезна в любом виде, ее можно варить, запекать, тушить.
- Репа. Запеченная репа просто готовиться, и очень полезна.
- Яблоки отлично повышают иммунитет. Помимо большого числа витаминов в них много волокон клетчатки, которые стимулируют работу кишечника.



- Шиповник. Отвар шиповника – супер витаминный напиток, он полезен детям и взрослым.

VK.COM/YAVOSP

«СОЛНЕЧНЫЙ» ВИТАМИН

Осенью не удается в полной мере принимать солнечные ванны. Поэтому наш организм испытывает недостаток витамина D.

В осенние месяцы он вырабатываться мало — этот витамин образуется только при ярком солнце и в определенные часы, при условии частого времяпровождения под солнечными лучами. В результате у ребенка развивается склонность к хандре и депрессии, он быстрее утомляется, а иммунитет слабеет.

Витамин D осенью можно получить, употребляя желтки яиц, сливочное масло, молоко, сметану, жирную рыбу.



VK.COM/YAVOSP

ВИТАМИНЫ В ПРОДУКТАХ

Капуста, перец, лук, петрушка, рябина, шиповник, цитрусовые содержат витамин С.

При эмоциональных и умственных нагрузках дети нуждаются в дополнительном поступлении витаминов-защитников клеток головного мозга: В1, В5, В6, В12, С, Е, А, фолиевая кислота (В9). Эти витамины снижают утомляемость и беспокойство.

Морковь, капуста, картофель, фасоль, грецкий орех, желток яиц – эти продукты содержат витамин В6.

Источники витамина А – это масло, сыр, мясо, рыба, печень, морковь, брокколи.

Орехи, оливковое и льняное масло, горох, рожь, греча, овсяные хлопья – источники витамина Е, который помогает организму избавиться от токсинов.

Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе, регулярных занятиях спортом, тренировках, о здоровом образе жизни и режиме дня детей.



VK.COM/YAVOSP