

Рекомендации для родителей

«Какие витамины нужны осенью детям?»

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 «запаситься» 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.

Что должно быть на столе? Итак, в осенний период наиболее важно, чтобы в рационе ребенка присутствовали продукты, богатые витаминами. Не допускай такого, чтобы на столе не было овощей и фруктов. Кроме того, меню крохи должно быть разнообразным. Ни в коем случае не корми его каждый день одной картошкой или супом. Поверь, в этот период ему нужно много самой разнообразной еды. Несколько раз в неделю давай крохе мясо. Этот источник белка также позитивно влияет на организм, способствует нормальному росту и развитию. После еды или перед ней давай крохе стакан свежего сока. Если ребенок маленький, не забудь разбавить сок водой, чтоб не перегрузить желудок и поджелудочную малыша. Фреш – отличный источник витаминов и минералов. Ты можешь использовать для его приготовления самые разные фрукты и овощи. Не ешьте сами и не давайте детям сладкие газированные напитки, конфеты и пирожные. Влияя негативно на пищеварительную систему, эти продукты снижают иммунитет. Замени их природными сладостями, которые намного полезнее.