

Консультация для родителей
(законных представителей)

**Консультация для родителей
«Витамины весной»**

Подготовил:
воспитатель
без кв. категории
Ярышева Я.Ю.
МБДОУ «Детский сад № 35»
Дата: 01.04.2024г.

Весна — период максимального истощения организма. После затяжных холодов, серости и недостатка свежих продуктов в рационе ощущается острый дефицит многих витаминов.

Особенно остро эта проблема проявляется у детей:

их организм менее устойчив к внешним факторам, так как иммунитет еще не окреп.

рацион ребенка редко сбалансирован по **витаминному составу**. Не всегда родители знают, как правильно составить рацион, да и далеко не все дети любят свежую морковь, брокколи или другие полезные овощи.

Приему **витаминов весной** уделяют особое внимание по таким причинам:

В осенне-зимний период увеличивается количество простуд и вирусных заболеваний. Для борьбы с ними организм расходует все накопленные за лето витамины.

В холодное время года иммунная система работает интенсивнее, чем летом. Опять же, активнее используются витаминные запасы.

Новые полезные компоненты поступают в организм с продуктами питания в зимний период в недостаточном количестве.

С приходом весны организм ребенка перестраивается, для чего ему нужно больше витаминов и минеральных веществ.

В период активного роста детскому организму нужно больше полезных веществ — возрастает риск авитаминоза.

Из-за нехватки витаминов дети чаще болеют, плохо себя чувствуют, становятся раздражительными и непослушными.

Почему появляется авитаминоз :

Все причины появления у детей дефицита отдельных витаминов и **полезных компонентов в целом можно объединить в три группы:**

1. Термическая обработка овощей и фруктов. Диетологи и педиатры рекомендуют насыщать рацион максимум сырых продуктов. Варка, жарка, запекание, заморозка (*кроме шоковой*) разрушают волокна овощей и фруктов, меняют их консистенцию и уничтожают большую часть витаминов.

2. Аллергия, проблемы со здоровьем. В таких случаях ребенку требуется диетическое питание. Исключение из рациона отдельных продуктов или их ограниченное употребление может привести к дисбалансу витаминов/минералов.

3. Дисбактериоз и другие нарушения в работе ЖКТ. Из-за таких проблем ухудшается всасывание витаминов в кишечнике. Полезные вещества поступают в организм ребенка, но не усваиваются, а проходят транзитом.

Также ни в коем случае нельзя забывать о такой полезной ягоде, как рябина. В принципе, сушеные плоды рябины можно найти в аптеках, но это не так уж просто. Поэтому о заготовке рябины стоит подумать еще зимой.

Сушится она очень просто – достаточно разложить плоды рябины на ровную поверхность в сухом и темном месте. Примерно за неделю ягоды рябины высохнут.

В ягодах рябины содержится огромное количество каротина – больше чем в моркови. Да и витаминов группы В там очень и очень много. Из рябины также готовятся как чаи, так и отвары. Рецепт приготовления точно такой же, как и отвара шиповника. Но обратите внимание – отвар рябины можно готовить только для детей старше семи лет. Кроме того, не стоит давать отвар рябины детям, страдающим от каких-либо заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Однако помните о том, не стоит принимать поливитаминные комплексы и витаминные отвары одновременно, без согласия и одобрения врача. В противном случае возможен переизбыток тех или иных витаминов. Будьте здоровы и радуйтесь весне!

Будьте здоровы!