

Консультация для родителей

«Зимние витамины: помогаем иммунитету!»



Какие витамины нужно
пить зимой
взрослым и детям
для иммунитета,
жизненного тонуса и
просто хорошего
настроения?



Этим вопросом мы задаемся каждый год,
когда замечаем, что куда-то исчезают активность и бодрость.

- ✓ Все время хочется спать
- ✓ Пропадает мотивация
- ✓ Перестают блестеть глаза
- ✓ Тускнеют кожа и волосы
- ✓ Мы начинаем употреблять вредную пищу и в целом переедать
- ✓ Чаще болеем



**Так происходит потому,
что уже с конца осени организму не хватает многих веществ.**

Каким бы разнообразным и правильным ни было питание,
оно не компенсирует
отсутствие солнца, свежей зелени, сезонных ягод и фруктов.

Поэтому **зимний период** — это время,
когда нужно заботиться о своем здоровье.



В чем нуждается организм зимой?

Человеку важно
ежедневно получать
весь набор полезных
веществ в
необходимом
количестве

Если баланс не
соблюдается, то
замедляется
метаболизм, не
хватает энергии

Нервная и
эндокринная системы
работают с
перегрузкой, быстрее
разрушаются клетки,
а новые образуются
медленно

Все это ведет к чувству усталости, апатии, частым простудам.

Витамины подразделяются



на
водорастворимые
(группы В, С)



на
жирорастворимые
(группы А, D, Е, К)



Жирорастворимые соединения организм способен накапливать в больших количествах и расходовать постепенно, но **при избытке они токсичны.**

А водорастворимые витамины выводятся с мочой, поэтому их запасы сравнительно небольшие и так важно следить, **чтобы они регулярно поступали с пищей.**



Многочисленные исследования доказывают положительное влияние витаминов на здоровье.

Чаще всего упоминают ниацин, фолиевую кислоту, витамины В, Е и С.

При высокой физической активности потребность в витаминах увеличивается.

В возрасте бурного роста питание особенно важно.

Однако не все родители знают, что такое правильное питание.

**Зима - это время года,
когда человеческий организм нуждается в витаминах
по-особому остро.**

По статистике, зимой чаще всего не хватает **витамина С - аскорбиновой кислоты.**

Можно сказать, что это самый главный витамин.

**Мощный антиоксидант, он играет важную роль
в обмене веществ, повышает иммунитет.**



Чтобы восполнить нехватку целебной аскорбиновой кислоты, покупайте детям киви, апельсины, яблоки, томаты, болгарский перец.



Помимо аскорбинки, зимой очень нужны

витамины группы В.

При нехватке данного витамина сохнут и трескаются губы, появляются заеды в уголках рта, волосы и ногти становятся ломкими, слезятся глаза. Пополнить организм недостающими витаминами помогут греча, рис, горох, яйца, кисломолочные продукты, печень, сердце, орехи, свекла.





Витамина А - ретинол отвечает за остроту зрения, а еще укрепляет иммунитет, участвует в сохранении здоровья волос и ногтей.

Его источники - молоко, яйца, рыба, морковь, петрушка, укроп, абрикосы.

Витамин Е - самый сильный природный антиоксидант. Он поддерживает иммунитет, защищает клетки от повреждения, улучшает снабжение клеток кислородом.

Витамин Е содержится в шпинате, капусте, листьях салата, говяжьей печени, нежирном мясе, яйцах, растительном масле.



Витамин D, помимо солнечных лучей, содержится в яичном желтке, рыбьем жире, икре, сливочном масле, сыре и других молочных продуктах.

Витамин D помогает организму **усваивать кальций и фосфор**, необходимые для роста и укрепления костей и зубов.

Действуя вместе с витаминами А и С, помогает в профилактике простудных заболеваний.

Витамины должны поступать ежедневно и в дозах, соответствующих физиологической потребности растущего организма!

Поскольку недостаток витаминов обнаруживается круглый год, то и принимать их нужно постоянно.

- Неблагоприятная экологическая обстановка
- Повышенные нагрузки, которые испытывают дети в течение учебного года
- Нехватка света и тепла

зимой повышают потребность в витаминах!

Будьте осторожны!

Многие родители думают, что витамины абсолютно безвредны и дети могут их есть горстями.

Однако это может закончиться трагично.

Чрезмерная доза любого, даже самого полезного витамина вызовет отравление.

Возьмите на заметку!

- ✓ Выбирайте витамины по совету педиатра, а не после просмотра очередного рекламного ролика.
- ✓ Обязательно удостоверьтесь, что доза препарата точно соответствует возрасту и весу вашего ребёнка.
- ✓ Внимательно следите за тем, как малыш принимает витамины.
- ✓ Как все другие лекарства, храните витамины в недоступном для ребёнка месте.



Будьте здоровы!

vitamins

