

Рекомендация

«Питание детей в холодный период»

Подготовила воспитатель
Гетманова Е. В.

С наступлением холодов детский организм испытывает значительную нехватку многих полезных веществ. Важно понимать, что очень редко не хватает какого-то одного витамина. Ведь практически все они связаны между собой. И недостаточное потребление одного вещества автоматически вызывает и нехватку другого. Например, витамин Е помогает лучше усваиваться витамину А. В2 необходим для превращения В6 в активную форму. Магний способствует лучшему усвоению витаминов группы В, витамин D – усвоению кальция и так далее.

Самыми необходимыми ребенку витаминами в осенне-зимний период считаются:

- Витамин С. С наступлением холодов организм испытывает существенную нехватку витамина С. Именно он отвечает за защитные функции организма и крепкий иммунитет. Недостаточное потребление этого витамина сказывается на состоянии кожи (едим и худеем инфо). Она становится сухой. Может также появиться слабость и вялость.
- Витамин А. Иначе его еще называют «витамином роста». Потребность в витамине А может проявляться в угревой сыпи, трещинках в уголках губ, общей слабости. При его недостатке также могут нарушиться функции зрения.
- Витамины группы В. В первую очередь, они оказывают регулирующее действие на нервную систему. Появляется усталость и апатия, снижается концентрация внимания, ухудшается память, как следствие, у ребенка может снизиться успеваемость в школе.
- Витамин Е. Еще его называют «витамином красоты». В большей степени он ответственен за состояние кожи и волос. При его недостатке могут начать выпадать волосы, ломаться ногти.
- Витамин D. Признаки нехватки витамина D у детей – это замедление роста, потеря веса, общая слабость. Может также наблюдаться развитие кариеса, ухудшение сна и зрительных функций.
Не забывайте о том, что дефицит тех или иных веществ у всех людей может проявляться по-разному. Здесь перечислены лишь общие признаки.

Уважаемые родители следите за рационом питания, чтобы Вы и дети меньше болели!!!