

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №11  
Алтайского края г. Барнаул

## Консультация для родителей:

### *«Витамины весной»*



Подготовила  
воспитатель

Ифутина Анастасия Владимировна

2026 г.

**Весна** — прекрасная время года, когда природа просыпается, ярче светит солнышко, начинается таяние снега. Однако запасы витаминов в детском организме в этот период времени иссякают, начинается гиповитаминоз. Помимо *гиповитаминоза* и *снижения иммунитета* у детей *увеличивается количество респираторных вирусов*, циркулирующих в окружающей среде.

**Витамины** — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.

### ***РОЛЬ ВИТАМИНОВ***

**Витамины** не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма. Именно поэтому весной происходит всплеск заболеваемости ОРВИ и гриппом и дети намного чаще болеют простудными заболеваниями. Выход из этой ситуации есть: витаминизация.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей . Но в отличии от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или » строительным» материалом для органов и тканей, а является регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.



малышей бронхитов, ринитов, дерматитов и опрелостей, стоматитов. Весной эти явления особенно обостряются.

**Витамин В6** — один из самых важных витаминов, необходимых весной. 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.



вырабатывается под солнечных лучей. Он предотвращения младенческом

Д может появиться плаксивость,

**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.



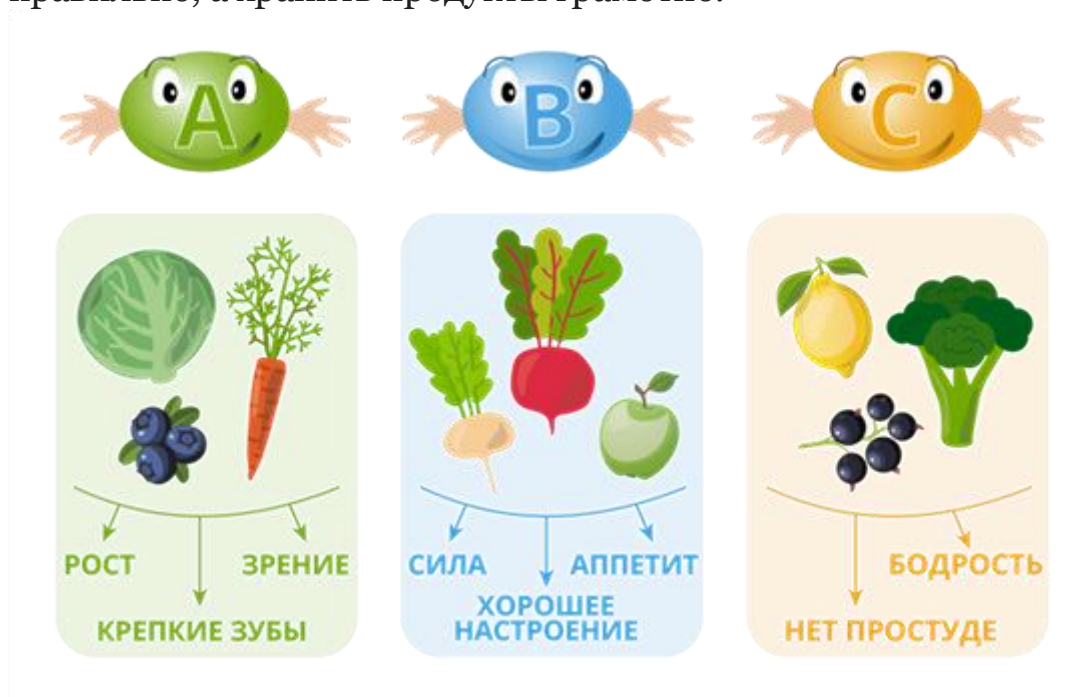
**Витамин Д** - воздействием полезен детям для рахита, особенно в возрасте. Еще при недостатке **ВИТАМИНА** раздражительность, нервозность.

## **Витамин А** -

Конечно, это любимая детишками морковка. Надо помнить, что недостаточное количество **ВИТАМИНА А** влияет на

У того, кто ест овощи и фрукты всегда, как правило, хорошее самочувствие, чистая кожа. Овощи и фрукты — главные поставщики витаминов.

Таким образом, для сохранения и улучшения здоровья человеческому организму необходимы все витамины, поэтому питаться нужно правильно, а хранить продукты грамотно.



**Памя**

**тка для родителей о правильном питании**

Пища — единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Правильное питание ребёнка в этот период — залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь.

**НЕОБХОДИМО РАЗНООБРАЗИТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ.**

**ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:**

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости.

В ежедневное меню ребёнка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм ребенка получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

Основной источник **белков** :Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

Основной источник **животных жиров**: Мясные и молочные продукты.

Основной источник **растительных жиров**: Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

Основной источник **легкоусвояемых углеводов**: Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты

Основной источник **пищевых волокон (клетчатки)**: Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)