

Консультация для родителей

«Где найти витамины зимой?»



Зимой нам не хватает витаминов, особенно это видно по детям. Кожа становится сухая, обезвоженная. Иногда по настроению ребенка можно понять, что что-то с ним не так. Советы знакомых и друзей не самый верный способ в лечении и пополнении полезных витаминов, в такой ситуации лучше обратиться к врачу который даст правильные рекомендации.

Самые ценные и полезные витамины для роста и развития дети получают с приемом

пищи. В период активного роста, это играет важную роль. Однако не все родители знают, что такое правильное питание. Отсутствие лишь одного витамина в организме ребенка приводит к ряду болезней.

Очень полезны для детей природные витамины.

Шиповник

Использование шиповника в несколько раз эффективнее приёма растворов чистого витамина С. Кроме того, в нём содержатся витамины Р, А, В2 и К, а также необходимые организму минеральные соли. Поэтому обязательно давайте ребёнку чай из шиповника.

Сухофрукты + орехи

Это лекарство понравится всем детям. Смешайте поровну самые разные сухофрукты, не жареные грецкие орехи, фундук или семечки. Пропустите через мясорубку, добавьте мёд и съедайте по утрам натощак по десертной ложке. Для ослабленных детей с недостаточным весом в смесь можно добавить пивные дрожжи – дозу рассчитывать по возрасту согласно инструкции на упаковке.

Лимоны и чеснок

Это средство не только подпитывает организм витаминами, но и защитит от гриппа. Пропустите через мясорубку лимоны и очищенный чеснок, добавьте мёд. Количество компонентов должно быть приблизительно равным, но в зависимости от вкусов можно положить поменьше чеснока. Принимать по чайной ложке 3 раза в день.

Многие производители обогащают продукты витаминами и минералами дополнительно, например хлеб, мюсли, йогурт или молоко. Также на прилавках магазинов можно найти суперфуды, известные повышенным содержанием питательных веществ. Некоторые из них включают спирулину, черный чеснок, киноа, шпинат. В холодное время года особую актуальность для детского организма имеет витамин С. Самыми популярными источниками этого витамина в холодный период являются цитрусовые. Поскольку

апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны созревают в конце осени, то к зиме они не успевают утратить полезные вещества.

Все мы твердо знаем, что много витаминов находится в свежих овощах, фруктах, зелени, плодах, ягодах. Но только ли витамины растений жизненно необходимы для детей? Конечно, нет! В продуктах животного происхождения находятся так называемые жирорастворимые витамины.

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.