

# ОСЕННЯЯ ВИТАМИНОТЕРАПИЯ



Роль витаминов для здоровья и нормального развития ребенка неоспорима. Они регулируют обмен веществ, процессы кроветворения, необходимы для поддержки иммунитета, формирования скелета, мышц и органов. Полноценный рост и развитие ребенка возможен только при условии, что детский организм получает достаточное количество витаминов!

Ребенок часто простужается, у него шелушится кожа, слоятся ногти, а в уголках губ появились небольшие ранки?

Срочно принимайте меры! Не забывайте, что малыш должен хорошо питаться. Тогда ваши действия принесут положительный результат. 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.



Другими источниками витамина С являются шиповник, киви и черная смородина (замороженные в сезон ягоды).

Осенью наиболее важными витаминами для ребенка являются и продукты, содержащие **витамин А**. Основными источниками витамина А являются морковь, болгарский перец, тыква, петрушка, яблоки, абрикосы, дыни, персики, брокколи. Эти овощи и фрукты в изобилии есть в осень.

В осенний период многие, включая детей, подвержены стрессам и неврозам. Чтобы укрепить нервную систему ребенка, в его рационе должен присутствовать **витамин В1 (тиамин)**. Кроме того, он улучшает работу пищеварительной системы. К продуктам-источникам этого витамина относятся проросшие зерна пшеницы, отруби, печень, фасоль, картофель, горох, свиная печень.

**Естественный вариант осенней витаминизации помогают повысить иммунитет, сопротивляемость организма неблагоприятным осенним условиям и оказывают положительное действие на весь организм.**

Помимо витаминизации не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе, регулярных занятиях спортом, о здоровом образе жизни и режиме дня детей.

