**«Роль витаминов в жизни ребенка»**

После осенне-зимнего периода, который зачастую сопровождается частыми простудными заболеваниями, у ребенка ослаблен иммунитет. Недостаток солнца, свежих фруктов и овощей негативно сказывается на защитной системе организма.

Чтобы прохладный ветер и перепады температур не принесли ребенку простуду, необходимо восполнить запас укрепляющих иммунитет ценных веществ. Для поддержания защитных функций организма детям весной нужны витамины:

|  |  |
| --- | --- |
| Важные витамины | Где содержатся |
| С – помогает в борьбе с возбудителями болезнетворных инфекций, предотвращает развитие хронических заболеваний, благотворно влияет на работу нервной и сердечно-сосудистой систем. | * В шиповнике, капусте, клюкве, смородине, киви, цитрусовых.
 |
| Е – способствует восстановлению тканей, снижает утомляемость организма, стимулирует иммунитет. | * В растительных маслах, орехах, морской рыбе, зелени.
 |
| А – защищает слизистые оболочки, укрепляет костные ткани, необходим для нормальной работы органов зрения. | * В печени, морковке, фисташках, тыкве
 |
| Д – отвечает за крепость костей, улучшает настроение, придает сил и энергии, благоприятно воздействует на работу мозга. | * В рыбьем жире, рыбной печени, сливочном масле, яйце, икре.
 |
| группы В – способствуют здоровью кожи и слизистых, повышают аппетит, стимулируют естественный рост, улучшают память | * Содержатся в морской рыбе, говяжьей печени, яйце, молочных продуктах
 |

**Будьте здоровы!**

Информацию подготовила:

 инструктор по ФИЗО МАДОУ № 38 «Теремок»

 Иванова А.Б