



The background features a warm, golden-yellow gradient. At the top, several bright orange and yellow maple leaves are shown falling or hanging. At the bottom, a rustic wooden surface is visible, with more fallen leaves resting on it, including shades of orange, red, and green.

ВИТАМИНЫ ОСЕНЬЮ

ВИТАМИНЫ ОСЕНЬЮ

**Осень - пора холода,
затяжных дождей и
авитоминоза. В это время
дети с пониженным
иммунитетом особенно часто
страдают от вирусов.
Избежать этого поможет
витаминизация.**

Разберемся, какие витамины особенно нужны детскому организму и в каких продуктах они содержатся.

ВИТАМИН С, А

Витамин С содержится в сладком перце, капусте (свежей и квашеной). Кроме того, им богат **капустный сок**, который можно применять при первых признаках болезни.

Шиповник, облепиха и рябина также богаты витамином С (их можно заваривать).

Недостаток **витамина А** может вызвать у детей бронхит, ринит, дерматит, стоматит и опрелости. Рекордсмен по содержанию витамина А - **морковь**.

ВИТАМИН Е, В6

Витамин Е отвечает за вывод токсинов из организма, это очень актуально для сегодняшней экологической ситуации. Этот витамин **содержится в кукурузе.** "Запасться" надолго витамином А не получится, так как он плохо сохраняется в наших клетках.

Витамин В6 является одним из самых лучших помощников для детского иммунитета, играет важную роль в процессе кроветворения. Витамин В6 **содержится в картофеле, фасоли и бобах.**

ВИТАМИН Д

Витамин Д вырабатывается под воздействием солнечных лучей, предотвращает рахит, раздражительность, плаксивость и нервозность.

Дорогие родители! Чаще гуляйте с детьми, правильно питайтесь, осенью это особенно важно для иммунитета вашего ребенка.