КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ»

Воспитатель МАДОУ №429
Серебрякова Лилия Даниловна

Как победить весенний авитаминоз?

После долгой зимы детский организм особенно уязвим: силы и энергия практически на исходе, иммунитет заметно снижен. И вы справедливо опасаетесь, что ребенок вот-вот подхватит какую-нибудь инфекцию. Не стоит дожидаться неприятностей, пора срочно принимать меры.

Сбалансированное питание — залог здоровья

Вы замечаете, что ребенок стал вялым и раздражительным, быстро устает, кожа у него шелушится, а ногти слоятся. Такая картина весной — не редкость. Всему виной «весенний авитаминоз». Конечно, если быть точными, следовало бы говорить о гиповитаминозе (нехватке витаминов), а не об их полном отсутствии. Но в обиходе даже врачи нередко употребляют именно это выражение.

Нехватка даже одного витамина в организме ведет к недостаточному образованию жизненно важных ферментов и провоцирует нарушение обмена веществ, и это может иметь особенно серьезные последствия в подростковом возрасте, когда начинается период усиленного развития детского организма. А в весенний период ребенку обычно не хватает сразу нескольких витаминов и микроэлементов.

Прежде всего, необходимо наладить сбалансированное питание. Главное его условие — правильное, в достаточном количестве поступление в организм нужных компонентов (белков, жиров и углеводов). Без жиров и белков невозможно нормальное развитие организма, поэтому не переполняйте рацион ребенка хлебобулочными и макаронными продуктами, в которых содержатся сплошные углеводы. Энергетическая ценность мясной пищи в десять раз выше, чем растительной. И если ваша семья придерживается вегетарианской системы питания, не стоит переводить ребенка на аналогичное питание в подростковом возрасте, или придется делать это с большой осторожностью, получив соответствующие рекомендации врача-диетолога, и точно рассчитывать — как получить необходимые калории и не держать растущий организм «на голодном пайке».

В рационе каждого ребенка должно быть достаточное количество фруктов и овощей, где содержатся витамины, которые наиболее легко усваиваются организмом.

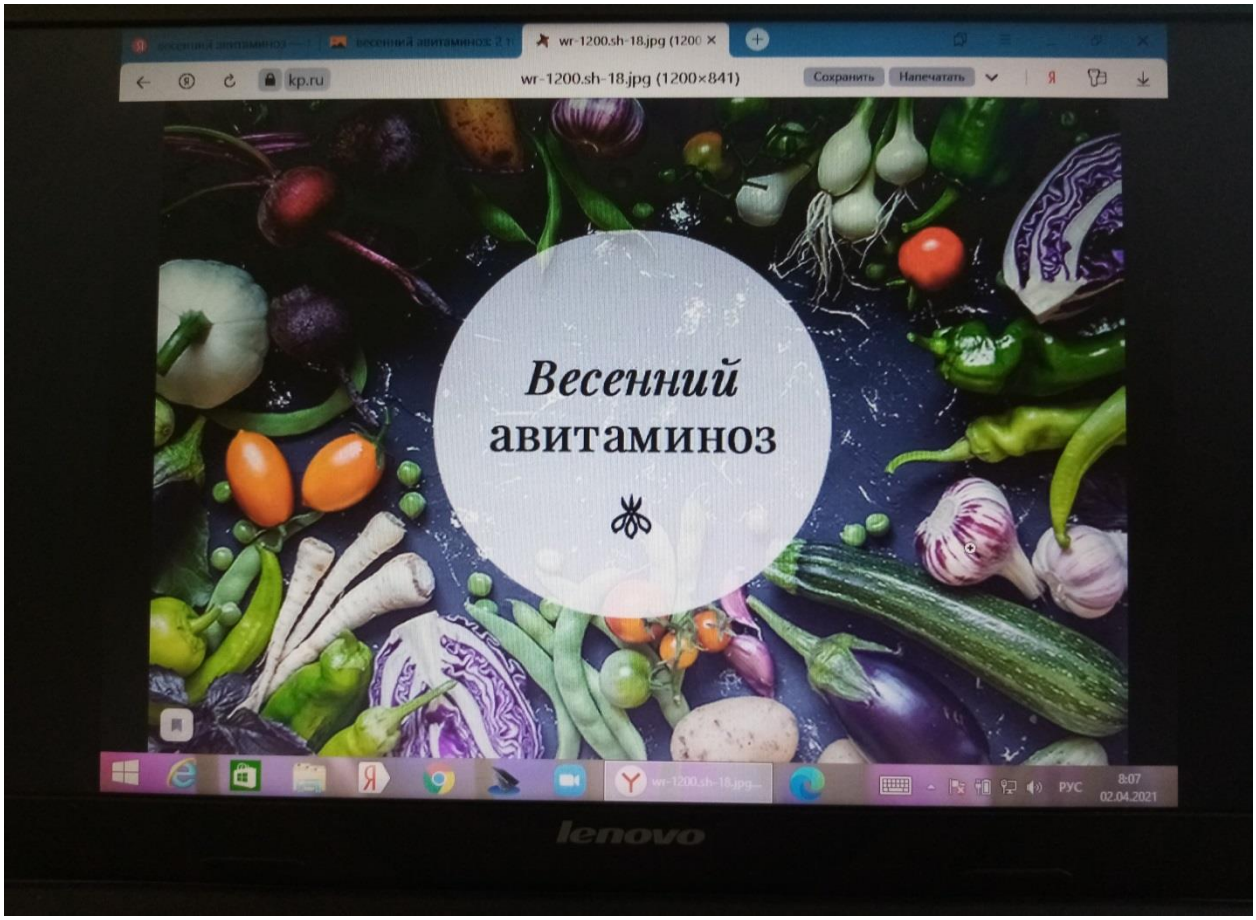
В рамках образовательной деятельности «Правильное питание» в подготовительной группе прошел урок «весенний авитаминоз». Дети

- просмотрели видеопрезентацию о пользе витаминов в весенний период,
- прослушали беседу медицинского работника о мерах профилактики весеннего авитаминоза,
- рассмотрели детско-родительские проекты

«Витамины –наши друзья»,

«Быть здоровой я хочу, витамины я люблю!»,

- сделали коллективную работу «Витамины на моем столе» и детско-родительский проект «Огород на подоконнике»



Редис
Огурцы
Арбуз
Тыква
Бобы.

ВИТАМИНЫ –
НАШИ
ДРУЗЬЯ!

Детско-родительский проект

«Огород на подоконнике»