Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №258», группа №4.



ЯЖЕВОСПИТАТЕЛЬ

ОСЕНЬ – СЕЗОН ВИТАМИНОВ

ОСЕНЬ – ВРЕМЯ ХОЛОДОВ, ЗАТЯЖНЫХ ДОЖДЕЙ И ПРОСТУД. ИМЕННО В ЭТО ВРЕМЯ ПРОИСХОДИТ ВСПЛЕСК ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ. В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД ИММУНИТЕТ СНИЖАЕТСЯ, ЧТО ПРИВОДИТ К БОЛЕЗНЯМ. ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ – ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН УХУДШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ. ВИТАМИНЫ – НЕОБХОДИМОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА, ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА.

ОСЕННЯЯ УСИЛЕННАЯ ВИТАМИНИЗАЦИЯ

ОСЕНЬ – БЛАГОДАТНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ СЕЗОННЫХ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ЯГОД, СОДЕРЖАЩИХ МАССУ ВИТАМИНОВ. ИХ НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ. ГРАМОТНО СОСТАВЛЕННЫЙ И РАЗНООБРАЗНЫЙ РАЦИОН СТАНЕТ ЗАЛОГОМ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ И КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ МАЛЫШЕЙ. ВИТАМИНЫ ПОМОГУТ ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ И ЗАЩИТЯТ ОТ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.



ЯЖЕВОСПИТАТЕЛЬ

#ЯЖЕВОСПИТАТЕЛЬ

КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ

ТЫКВА И МОРКОВЬ БОГАТЫ БЕТА-КАРОТИНОМ, ИХ МОЖНО ВАРИТЬ, ЗАПЕКАТЬ, ЖАРИТЬ, ГОТОВИТЬ СУПЫ-ПЮРЕ, ПИРОГИ И В СЫРОМ ВИДЕ ДОБАВЛЯТЬ В САЛАТЫ.

СВЕКЛА ОСЕНЬЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНА БЫТЬ НА СТОЛЕ КАЖДОГО. ОНА УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ И ПОЛЕЗНА ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ АНЕМИИ.

КАПУСТА ВСЕХ СОРТОВ – УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОВОЩ. КАПУСТА ПОЛЕЗНА В ЛЮБОМ ВИДЕ, ЕЕ МОЖНО ВАРИТЬ, ЗАПЕКАТЬ, ТУШИТЬ.

РЕПА. ЗАПЕЧЕННАЯ РЕПА ОЧЕНЬ ПРОСТО ГОТОВИТСЯ И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА.

АРБУЗ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ПОЧЕК. СПЕЛЫЙ СЛАДКИЙ АРБУЗ – ПОЛЕЗНЫЙ И ВКУСНЫЙ ДЕСЕРТ.

ЯБЛОКИ ОТЛИЧНО ПОВЫШАЮТ ИММУНИТЕТ. ПОМИМО БОЛЬШОГО ЧИСЛА ВИТАМИНОВ В НИХ МНОГО ВОЛОКОН КЛЕТЧАТКИ, КОТОРЫЕ СТИМУЛИРУЮТ РАБОТУ КИШЕЧНИКА.

ШИПОВНИК. ОТВАР ШИПОВНИКА – СУПЕР-ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК, ОН ПОЛЕЗЕН ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ.

КЛЮКВА. ОДНА ИЗ САМЫХ ВИТАМИННЫХ ЯГОД – ОСОБЕННО ПОЛЕЗНА ЖИТЕЛЯМ БОЛЬШИХ ГОРОДОВ, ТАК КАК ОБЛАДАЕТ СПОСОБНОСТЬЮ ОЧИЩАТЬ КЛЕТКИ ОТ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ.



#ЯЖЕВОСПИТАТЕЛЬ

#ЯЖЕВОСПИТАТЕЛЬ

ВИТАМИННЫЙ АЛФАВИТ

ВИТАМИН С СОДЕРЖИТСЯ В СЛАДКОМ ПЕРЦЕ, КАПУСТЕ: СВЕЖЕЙ И КВАШЕНОЙ, А ТАКЖЕ В ШИПОВНИКЕ, ОБЛЕПИХЕ И РЯБИНЕ.

ВИТАМИН А. ПОСТАВЩИК ЭТОГО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОГО ВИТАМИНА – ЛЮБИМАЯ ДЕТИШКАМИ МОРКОВКА. НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА А МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ У ДЕТЕЙ ПОЯВЛЕНИЕ ДЕРМАТИТОВ И СТОМАТИТОВ. ОСЕНЬЮ ЭТИ ЯВЛЕНИЯ ОСОБЕННО ОБОСТРЯЮТСЯ.

ВИТАМИН Е ОТВЕЧАЕТ ЗА ВЫВОД ТОКСИНОВ ИЗ ОРГАНИЗМА, ЧТО В СИТУАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ ЭКОЛОГИИ ОЧЕНЬ АКТУАЛЬНО ДЛЯ ДЕТЕЙ. СОДЕРЖИТСЯ В СЕМЕЧКАХ, ОРЕХАХ, КУКУРУЗЕ.

ВИТАМИН В 6 – ПОМОЩНИК В ФОРМИРОВАНИИ ДЕТСКОГО ИММУНИТЕТА, ОДИН ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ ВИТАМИНОВ, НЕОБХОДИМЫХ ОСЕНЬЮ. В МЕНЮ РЕБЕНКА ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ КАРТОФЕЛЬ, ФАСОЛЬ, ГОРОХ, БОБЫ.

ВИТАМИН Д ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ. ПРИ НЕДОСТАТКЕ ВИТАМИНА Д ЕСТЬ НЕ ТОЛЬКО РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАХИТА, НО У ДЕТЕЙ МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, ПЛАКСИВОСТЬ И НЕРВОЗНОСТЬ.

ВИТАМИННЫЕ БЛЮДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВСЕГДА НА ДЕТСКОМ СТОЛЕ ОСЕНЬЮ. ЗДОРОВЫЙ И ВЕСЕЛЫЙ РЕБЕНОК – СЧАСТЬЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

#ЯЖЕВОСПИТАТЕЛЬ