

Приход весны практически у каждого из нас ассоциируется только с положительными событиями. Естественно, ведь световой день становится длиннее, не за горами отпуск и летние каникулы. К глубокому сожалению, такого нельзя сказать о нашем организме. После длительной зимы он истощен, ему не хватает витаминов. Именно поэтому, к концу зимнего – началу весеннего периода у многих людей в той или иной мере проявляются признаки усталости (депрессия, сонливость и т.д.). Кожа становится сухой, а волосы – безжизненными и тусклыми, под ногтевой пластинкой появляются белые короткие полоски. В это время организм легко поддается вирусным заболеваниям и простудам, кроме того, часто начинается обострение хронических заболеваний.

Накопившаяся за зиму усталость не дает нам сосредоточиться, в результате чего все начинается валиться из наших рук, появляется

раздражительность, общее недомогание, которое не дает продуктивно трудиться и наслаждаться жизнью. Вместе со всем этим появляются проблемы, как на работе, так и в семье.

Каковы же причины этих признаков? Их может быть множество, но, скорее всего, это весенний авитаминоз.

Итак, как избежать весеннего авитаминоза? Ответ довольно прост: грамотно построить свой рацион питания, который будет содержать все необходимые для человеческого организма витамины и микроэлементы. Мы не очень то советуем пить вам какие бы то ни было витаминные комплексы. Лучше ешьте богатую ими пищу. Это и будет естественная для нашего организма форма их пополнения. А уж питаясь рационально тем более нет необходимости пить витамины. К тому же их избыток вызывает ряд болезней внутренних органов.

Например, переизбыток витамина А вызовет болезнь поджелудочной железы. Вывод из этого прост – питайтесь, как задумано природой!

## **Консультация для родителей "Как предупредить весенний авитаминоз"**



Подготовила :  
Воспитатель  
Зюзева А.П.

г. Екатеринбург, 2024



## «Где найти витамины весной?»

Цель работы: познакомить учащихся с продуктами, содержащими витамины весны.

Работу выполнили обучающиеся 1А класса МБОУ «СОШ» №59  
 1.Штапурина Марина  
 2.Головизина Татьяна  
 Руководитель Исаева Елена Викторовна  
 Наш адрес: УР город Ижевск, Ул.Володарского,52  
 68-10-11



## Отгадай загадки

У меня есть крепость:  
снаружи серебро, внутри золото.

Желтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Но на вкус кислеший он,  
А зовут его ...

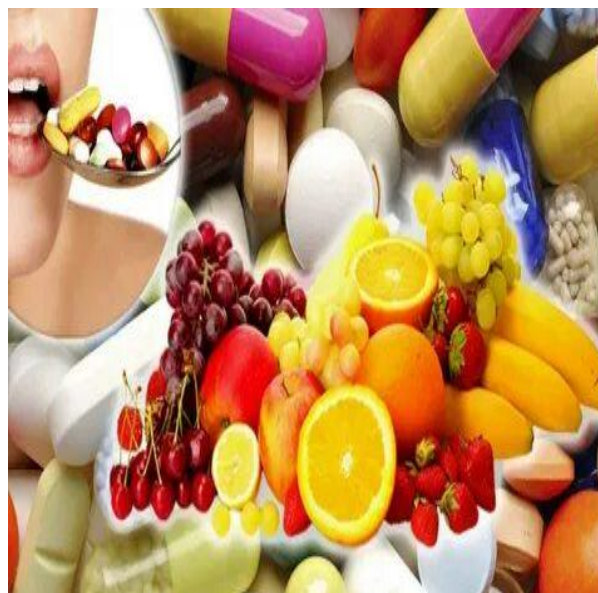
Близнецы на тонкой ветке  
Все лозы родные детки.  
Гостю каждый в доме рад.  
Это сладкий ...

Как на нашей грядке  
Выросли загадки -  
Сочные да крупные.  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
А осенью краснеют.

## ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ: КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?

Чтобы укрепить иммунитет ребенка в период весеннего авитаминоза, введите в рацион малыша полезные для иммунитета овощи и фрукты, если у него нет на них аллергии.

<b>ЛИМОН</b> Повышает иммунитет за счет высокой концентрации витамина С, полифенолов эфирных масел.	<b>МЕД</b> Содержит витамины и минералы, необходимые для поддержания иммунитета.	<b>ЩИПОВНИК</b> За счет витаминов С и Р укрепляет сосуды и повышает стойкость организма к инфекциям.
<b>МИКСУЙТЕ!</b> Лимон, орехи, изюм, курага, мед - измельчите, смешайте и давите это лакомство по 1 столовой ложке в день.	<b>МОРСКАЯ РЫБА</b> Лосось, семга, скумбрия содержат витамин D, влияющий на работу клеток иммунной системы, и витамин Е, улучшающий клеточный иммунитет.	<b>КЕФИР</b> Пробиотики в его составе влияют на здоровье кишечника и повышают эффективность иммунной системы.
<b>ДЕЛАЙТЕ САЛАТЫ!</b> Из свежей моркови и яблока, моркови и изюма, свеклы с чесноком, капусты с огурцом, зеленого лука и брынзы.	<b>СВЕКЛА</b> Кроме витамина С, свекла содержит магний, влияющий на образование клеток крови и работу иммунной системы, которого особенно много в листьях свеклы.	<b>МОРКОВЬ</b> Морковь, тыква и кукуруза богаты бета-каротином - провитамином А, который способствует укреплению иммунитета и обладает аддитивным действием.
<b>ЧЕСНОК</b> Содержит особое вещество - аллицин с противовоспалительным эффектом. Добавляйте в блюда небольшое количество чеснока, это поможет укрепить иммунитет ребенка.	<b>КВАШЕНАЯ КАПУСТА</b> Содержит витамины С и Р. Пробиотики, увеличиваются во время закваски, улучшают работу кишечника, в котором образуются иммунные клетки.	



<b>А</b> РОСТ КРЕПКИЕ ЗУБЫ	<b>В</b> СИЛА ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ	<b>С</b> АППЕТИТ БОДРОСТЬ НЕТ ПРОСТУДЕ
----------------------------------	--	---