**Консультация для родителей**

**«Какие витамины необходимы детям осенью»**

С наступлением холодов врачи рекомендуют «запасаться» витаминами на осень и зиму. Курс витаминизации нужен даже молодым людям с крепким иммунитетом, что уж говорить о детях. Только не очень понятно, какие источники витаминов выбрать для ребенка. Что поможет защитить организм от осенних и зимних простуд, а также избежать проявления первых симптомов авитаминоза у детей? Какие витамины нужно давать пить детям осенью и зимой?

Конечно, натуральные источники витаминов всегда в большем почете – *свежие овощи, фрукты, ягоды.* И осень на них очень щедра. В осенне-зимний период, пожалуй, самым необходимым становится *витамин С*, оберегающий нас от заболеваний. Но учтите, что *витамин С* разрушается при длительном воздействии высоких температур. Так что давать овощи в супе или рагу полезно для пищеварения, но витаминные запасы это не особо увеличит. При этом, свежие овощи, увы, соглашаются, есть далеко не все дети. В этом случае выручают салаты и свежевыжатые соки.

Также очень важен *витамин Е*. Его особенность в том, что им сложно запастись впрок, он очень плохо накапливается в организме. Зато *витамина Е* очень много в таком «сезонном» овоще, как кукуруза. От вареной кукурузы дети редко отказываются. Еще один большой друг иммунитета — *витамин В6.* Он тоже не накапливается в организме, поэтому его «поставки» нужно осуществлять бесперебойно. К счастью, витамин В6 содержится во многих овощах — картофеле, моркови, капусте, бобах и горохе.

Но думая об укреплении иммунитета, не забывайте и о других потребностях организма. Так, *витамин Д* практически невозможно получить естественным путем осенью и зимой. Меж тем, для нормального роста каждого ребенка он крайне важен. Без *витамина Д* страдают костные ткани, к тому же, ухудшается общее самочувствие — появляется нервозность и ощущение постоянной усталости.