

ЧЕК-ЛИСТ

«Профилактика авитаминоза»



✓ Не забывайте о витамине D.

Витамин D отвечает за иммунитет ребенка, участвует в регуляции деятельности различных систем. Недостаток данного витамина может привести к крайне неблагоприятным результатам. Витамин D содержится в пище (рыбе, желтках, дрожжах), а также вырабатывается при воздействии солнечных лучей. Также можно дополнительно принимать данный витамин в виде капель или капсул, предварительно проконсультировавшись с врачом.

✓ Правильно и разнообразно питайтесь, употребляйте природные источники витаминов.

Отдавайте предпочтение продуктам, содержащим естественные витамины, минералы и пищевые волокна. Обеспечьте ребенку возможность ежедневно употреблять сезонные овощи и фрукты, молочные и кисломолочные продукты, злаки.

✓ Ежедневно занимайтесь физической культурой.

Уделите внимание физической культуре: делайте зарядку, больше двигайтесь и играйте на свежем воздухе. Занятия физкультурой повышают иммунитет и способствуют укреплению здоровья.

✓ Уделите достаточное время отдыху.

Старайтесь чаще бывать на свежем воздухе. Следите за тем, чтобы ребенок спал соответствующую его возрасту норму часов (но не менее 8 часов). Чередуйте активное и пассивное бодрствование. Не забывайте о режиме дня!

Подготовил инструктор по ФК ГБДОУ д/с №52 Голикова Анна Сергеевна