

# ЗДОРОВЯЧОК

МАДОУ  
детский сад №  
358 «Лесная  
полянка»  
Г.Екатеринбург



## Познавательный ежемесячник для родителей (Март)

№ 7

*КАрантину скажем : «НЕТ!»*

### Весенняя витаминизация

Весной детский организм испытывает недостаток витаминов, что сказывается на работоспособности. Поэтому весной надо уделить особое внимание питанию ребенка.

В детском саду наряду с физкультурно-оздоровительными мероприятиями введена система мер по витаминизации питания детей. Каждый день к детям приходит Веселая Минутка и угощает их Веселой Витаминкой «Ревит». А незадолго до обеда дети с удовольствием пьют Волшебный Чай – заваренный из плодов шиповника витаминизированный напиток. В обед дети пьют компот, обогащенный дополнительно аскорбиновой кислотой.

Дома постарайтесь включать в рацион детского питания блюда, приготовленные с применением сухофруктов, замороженных ягод, а также не забывайте про богатые витаминами овощи: морковь, свеклу, капусту.

В комплексе все эти меры направлены на укрепление здоровья малышей.

*Мотина Р.Г.*