

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-40-29
сайт: <http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avo.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна
Тел.: 8 (49 236) 2-29-70

Заведующий отделением

Пелёвина Екатерина Александровна
**Специалист по реабилитационной работе
в социальной сфере**

Карасева Екатерина Александровна
Специалист по социальной работе

Шилова Нина Викторовна
Психолог в социальной сфере

Грибкова Оксана Николаевна

Педагог дополнительного образования

Куркова Галина Викторовна
Тел.: 8 (49 236) 2-40-29

Часы работы Центра:
8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:
12-00 – 13-00

ВСТУПАЙТЕ В СООБЩЕСТВО

ЦЕНТРА В КОНТАКТЕ



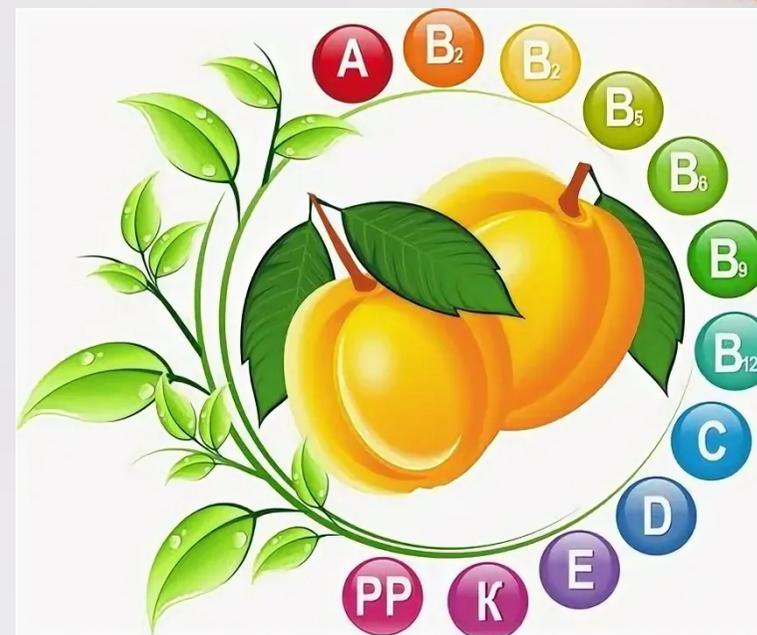
Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными
возможностями и ранней помощи

Весенняя проблема - АВИТАМИНОЗ

(информация для родителей)



п. Красная Горбатка

В весенний период организм может испытывать дефицит витаминов из-за истощения запасов полезных веществ после зимы. Ранней весной люди испытывают такие симптомы как: повышенная утомляемость, раздражительность, нарушение сна, простудные заболевания, обострение хронических заболеваний. Такое состояние называют весенним авитаминозом (нехваткой витаминов в организме).

Как же помочь нашему организму?

Рассмотрим основные группы витаминов.

Витамин «А» отвечает за рост и развитие тканей организма, поддержание иммунитета, функционирование печени, влияет на желудочно — кишечный тракт, повышает сопротивление организма к инфекционным заболеваниям, благотворно влияет на зрение.

Где же витамин «А» найти,

Чтобы видеть и расти?

И морковь, и абрикосы

Витамин в себе тот носят.

В фруктах, ягодах он есть,

Их нам всех не перечислить.



Витамины группы «В» незаменимы для умственного развития, для дыхания и роста клеток, способствуют хорошей работе сердца. Витамины группы «В» помогают нам справиться со стрессами и усталостью.

В₁ (тиамин) играет важную роль в работе нервной, мышечной и сердечной систем. **В₂** (рибофлавин) участвует в обмене белков, жиров, углеводов и других химических процессах. Этот витамин называют «витамином кислоты».

Свёкла, яблоко, картофель,

Репа, тыква, помидор...

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

«В» - в наружной части злаков,

Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,

Группа «В» там есть всегда.



Витамин «С» (аскорбиновая кислота) служит для функционирования иммунной системы. Потребность в витаминах С особенно велика при инфекционных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Недостаток витамина С может повлечь развитие депрессии и истерии, таких заболеваний, как кровоточивость дёсен.

А вот «С» едим со щами,

И с плодами, овощами,

Он в капусте и в шпинате,

И в шиповнике, в томате.

Поищите на земле -

И в салате, щавеле.

Лук, редиска, репа, брюква,

И укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин -

Ну, во всём мы «С» едим!



Витамин «Д» делает наши руки и ноги крепкими, особенно этот витамин нужен детям для роста, укрепления костей и зубов.

Недостаток этого витамина вызывает заболевание, называемое рахитом. Проявляется заболевание в размягчении и искривлении костей, плохих зубах, ослабленных мускулах и связках.

Кости тоже укрепляй

Витамин D принимай.

Есть он в солнечных лучах,

В рыбе, яйцах, овощах.



Витамин «Е» защищает организм от повреждающего действия ядовитых веществ, предотвращает развитие злокачественных опухолей, препятствует преждевременному изнашиванию организма (старению клеток).

В витаминной есть в семье

Витамин с названием «Е».

Есть он в соевых бобах,

Его много и в маслах,

В кукурузном, солнечном,

В соевом, подсолнечном.

Он сосуды расширяет,

Мышц питание улучшает.

