

## Мы с солнышком друзья

Каждое утро, ребята радуются восходу солнца, встречают его с улыбкой, и порой удивляются, почему их родители не встречают рассвет с такой же радостью как их дети.



Оказывается не все родители знают, как много пользы и здоровья взрослым и малышам может принести солнце. Под воздействием солнечного света, а точнее, под воздействием ультрафиолета, в коже человека синтезируется витамин Д.



Регулярное употребление витамина Д позволяет снизить риск развития респираторных инфекций, а недостаток витамина Д, особенно в организме малышей, может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Бывайте чаще на солнце. Витамин Д генерируется под его лучами в нашей коже. Небольшого промежутка времени будет достаточно солнышку, чтобы выработать в вашем организме нужное количество этого важнейшего витамина.



Наши ребята о пользе солнца наслышаны, и солнечные витаминки получают ежедневно.

*Информацию подготовила:  
воспитатель средней группы «Мышата»,  
Кротова А.В.*