

«Витамины и их роль в жизни ребёнка»

Сезонность ряда заболеваний давно доказана наукой. Болезни, которые приходится после холодного периода года, по большей части хорошо известны: это распространение простудных заболеваний, а также Авитаминоз. Для авитаминоза характерны такие признаки, как вялость, отсутствие аппетита, сонливость или наоборот бессонница, болезненность и прочие признаки упадка сил.

Авитаминоз - заболевание, которое возникает, при недостаточном содержании в организме витаминов. В зимнее - весенний период времени детскому организму необходимо питание, насыщенное витаминами, или как говорится «витаминизированная пища».

Витамины – это органические соединения, которые поступают в организм с пищей, основным источником являются растения и продукты животного происхождения или вещества, которые уже в самом организме превращаются в витамины. Они оказывают специфическое влияние на рост, развитие, обмен веществ.

Доказано, что для нормальной жизнедеятельности ребенка в возрасте 4-7 лет нужно около 20 витаминов. Познакомимся с некоторыми из них.

Волосам необходимы витамины: А, В₂, В₆, F, H.

Глазам – витамины А и В, для поддержки **нервной системы** – В₂, В₅.

Зубам – E и D, а **ногтям** – А, D, С.

На **кожу** и весь организм благотворно действуют витамины: А, В, В₅, В₁₂, E, F.

Посмотрим, какие витамины, для чего и из каких продуктов легче всего добывать детскому организму.

Витамин А – влияет на процессы роста и формирования скелета, на состояние эпителиальной ткани.

Витамин В₁ – играет важную роль в белковом обмене, обеспечивает нормальное функционирование нервной системы и мышц сердца.

Витамин В₂ – участвует в процессе роста, в белковом обмене, в обмене жиров и углеводов. Поддерживает хорошее состояние нервной системы, кожи и глаз.

Витамин В₅ – способствует нормальному формированию красных кровяных телец, темпу роста и развития организма. Предупреждает дефекты развития нервной системы. Излечивает малокровие.

Витамин В₆ – способствует нормальному функционированию мозга, хорошему сну. Выработке энергии, то есть обладает тонизирующим действием. Нормализует нервную и мышечную функции. Участвует в формировании красных кровяных телец.

Витамин В₁₂ – способствует нормальному росту и развитию организма. Лечит и предупреждает авитаминоз. Повышает сопротивляемость инфекциям и простудным заболеваниям.

ВИТАМИНЫ

А **Ретинол**




морковь, сладкий перец, персики, арбузы, яичный желток

Способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов.

В1 **Тиамин**




капуста, хлеб, морковь, горох, картофель

Стимулирует работу мозга, способствует росту организма, улучшает переваривание пищи, нормализует работу мышц и сердца.

В2 **Рибофлавин**




творог, брокколи, миндаль, яйца, молоко

Уменьшает утомляемость глаз, сохраняет здоровыми кожу, ногти, волосы, нужен для синтеза гормонов.

В6 **Пиридоксин**

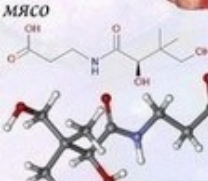




помидоры, грецкий орех, картофель, клубника, апельсин

Нужен для нормальной работы центральной нервной системы, поддержания иммунитета, синтеза нуклеиновых кислот, которые препятствуют старению организма.

ВИТАМИНЫ

В3 **Пантотеновая кислота**

орехи, яйца, зеленые овощи, мясо

Участвует в обезвреживании алкоголя, необходим для нормального развития центральной нервной системы, поддерживает иммунитет, ускоряет заживление ран.

В9 **Фолиевая кислота**




морковь, цветная капуста, грибы, абрикосы, дill

Требуется для нормального белкового обмена, необходим организму для производства новых клеток, обеспечивает здоровый вид коже.

В12 **Цианокобаламин**




крабы, сардины, мясо, птица, лосось

Обеспечивает нормальное кроветворение, играет большую роль в образовании миелиновой оболочки, которая покрывает нервы, необходим для роста, улучшает аппетит.

РР **Никотиновая кислота**




хлеб из муки грубого помола, яйца, сыр, картофель, чернослив

Необходим для нормальной работы нервной системы и головного мозга, улучшает пищеварение, способствует поддержанию кожи в здоровом состоянии, участвует в обеспечении нормального зрения.

Витамин Е – способствует образованию эритроцитов, заживлению ран и ожогов. Снижает проблемы кровообращения. Повышает силу и выносливость мышц, влияет на зрение.

Витамин С – сохраняет в здоровом состоянии кровеносные сосуды, дёсны, зубы, быстро заживляет раны и ожоги. Способствует общей сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

Витамин Н – поддерживает нормальное состояние потовых желез, нервных тканей, костного мозга, клеток крови, кожи, волос. Способствует уменьшению дефицита цинка в организме.

Витамин D – способствует всасыванию кальция и фосфора из тонкой кишки. Регулирует рост, затвердение и восстановление костной ткани, обеспечивает прочность костей и зубов. Предупреждает рахит.



Если вы внимательно рассмотрите эти картины – схемы, то обратите внимание, что нашим детям необходимо кушать те продукты, которые они не любят. Например: печень, творог. Обычно, когда в детском саду подают блюда из этих продуктов, дети их практически не едят. К сожалению, физиологическая потребность детского организма в витаминах и минералах выше, чем он получает с натуральной пищей. Например: суточная доза для ребенка 4-7 лет витамина С содержится в 1 килограмме апельсинов. Но кто этот килограмм сможет съесть?

Поэтому для предупреждения авитаминоза, повышения устойчивости организма ребенка к инфекционным заболеваниям, уменьшения действия на организм неблагоприятных факторов необходимо дополнение к пище каждый день в виде специальных препаратов, которые выпускает медицинская промышленность. Все витамины, выпускаемые медицинской промышленностью, полностью идентичны тем, что присутствуют в натуральных продуктах питания, и по химической структуре и по биологической активности. Их соотношение в поливитаминных препаратах и витаминизированных продуктах наиболее точно соответствует физиологическим

потребностям ребенка, чего нельзя сказать о большинстве отдельно взятых продуктов.

Если вы решите дополнить прием пищи ребенка приемом поливитаминов, то обязательно перед этим необходимо проконсультироваться с педиатром и при покупке препарата обязательно просмотрите аннотацию препарата, то есть, подходят ли вашему ребенку те витамины, которые он содержит, их количественный состав и дозировка. Не занимайтесь самолечением. Поливитамины не являются лекарством, это дополнение к пище.

Учите детей употреблять в пищу разнообразные и необходимые им продукты. Превратите приём пищи в своеобразную игру, предложите ребёнку стать, например «экспертом» и предложите «оценить вкусовые качества блюда». Такой приём пищи будет ненавязчивым, а всё то, что ребёнок воспринимает как игру, обретает для него новое значение. Ребёнок познает новые вкусовые качества нелюбимых продуктов, научится употреблять полезную еду. Витамины, содержащиеся в продуктах, естественным путём окажут только благотворное действие. Какой из вариантов подойдёт для вашего ребёнка и вас, выбирать Вам, уважаемые родители!

Предлагаю для вас Анкету – тест, которая поможет вам определить, какие витамины необходимы именно для вас и ваших детей.

[Анкета – тест «Чего Вам не хватает?»](#)

Образ жизни	Дефицит
Испытываете постоянный стресс	Витамины С, В6, К, Zn, Mg.
Злоупотребляете сладостями	Витамины А, РР, В12, Fe, Cr, Белок.
Тяжёлый физический труд	Витамины С, Е, В5, В6, В12, К, Na, Mg Белок
Часто принимаете антибиотики	Витамины В1, В5, В9, Н, К, Mg, Белок.
Съедаете менее 1,5 кг сырых фруктов и овощей в неделю	Витамины А, В9, С, К, Fe, Белок.
Часто пьёте чай и кофе	Витамины В1, В2, Fe, Ca.
Часто принимаете обезболивающие	Витамины В1, В5, В9, Fe, Mg, Se.
Питаетесь полуфабрикатами в фаст-фуде («быстрая еда»)	Практически все витамины, Mg, К, Ca, Co, Mn.
Ненавидите рыбу в любом виде	Витамины А, D, В12.
Активно занимаетесь фитнесом или бодибилдингом	Витамины С, Е, В5, В6, В12, Белок.
Увлекаетесь похудательными чаями	Витамины В1, В6, С, Е, Ca, К, Zn, Mg, Na, Cr.
Употребление алкоголя чаще 3-х раз в неделю	Витамины В1, В2, В9, Н, Zn, Mg.
Придерживаетесь вегетарианства	Витамины РР, В2, В12, Fe, Se, Белок.