

Консультация для родителей «Роль витаминов в питании детей»

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании ферментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей, которые, к сожалению, не так часто нас балуют. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы. Проведенные обследования детей дошкольного возраста в различных регионах Российской Федерации свидетельствуют о недостаточном потреблении ими витаминов, особенно в зимне-весенний период.

Обычно детям не хватает витаминов С, группы В, а также витамина А и бета-каротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов.

Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу. Под авитаминозом понимают полное истощение запасов витаминов в организме, а под гиповитаминозом- снижение обеспеченности ими организма.

Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения. Чаще всего Гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организации питания — при недостаточном включении в рационы свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы. Большое значение имеют нарушения технологии приготовления пищи, неправильная обработка продуктов, в результате чего происходит значительное снижение их витаминной ценности.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение и сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах. Регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин РР (Ниациновый эквивалент) - наиболее богаты рыба и томаты. Участвует в процессе метаболизма, окислительных и дыхательных процессах.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Витамин В5 — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе. Регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Витамин В9 — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке. Необходим для роста и нормального кроветворения.

Витамин Н — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе. Полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах. Укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции эндокринных желез.

Витамин К — в салате, кабачках и белокочанной капусте. Регулирует свертываемость крови.

Бэта-Каротин — фрукты и овощи, которые окрашены в яркие, насыщенные оранжевый и желтый цвета, а также темно-зеленые листовые овощи. Способствует противостоять внешним опасностям.

Витамин В4 - в пророщенной пшенице, субпродуктах, яйцах. Принимает участие в жировом обмене, способствует очищению печени от жиров.