

Консультация для родителей «Где живут витамины для детей»

Давно известно, что дефицит **витаминов** – одна из самых главных причин ухудшения здоровья и интеллектуальных способностей **детей**.

Что такое **витамины**?

Витамины – это низкомолекулярные вещества, которые участвуют во всех жизненно важных процессах человеческого организма. **Витамины** входят в состав ферментов, а самим организмом они если и синтезируются, то в недостаточном количестве. Вот почему необходимо питаться рационально, ведь только при таком кормлении ребенка в организм будет поступать необходимое количество **витаминов**. Для **детей витамины особенно необходимы**, так как их дефицит может привести к снижению иммунитета и нарушению обмена веществ. Если с пищей поступает недостаточное количество **витаминов**, может возникнуть **витаминная недостаточность**.

Не хватает **витаминов**?

Новости здоровья **детей сообщают**, что есть три степени **витаминной недостаточности** :

Авитаминоз – состояние организма, при котором **витамины** полностью отсутствуют.

Гиповитаминоз - состояние организма, при котором запас **витаминов** в организме резко снижается. Может возникнуть у деток с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также у недоношенных **детей**.

Субнормальная обеспеченность **витаминами** – состояние организма, при котором дефицит какого-либо **витамина** проявляется в нарушении физиологических реакций, в которых он участвует. Причинами субнормальной обеспеченности являются: нерациональное вскармливание **детей первого года жизни**, не правильное питание **детей** рафинированными продуктами, а также сезонная недостаточность **витаминов (например, в конце зимы)**. Дефицит **витаминов** может вызвать раздражительность, головную боль или сухостью кожи.

Где же всё-таки **живут витамины**?

Многие **родители знают**, что **витамины живут в овощах и фруктах**, но что делать, если нет возможности употреблять в пищу свежие овощи? Например, ранней весной, когда у многих деток начинается **гиповитаминоз**? К тому же, каталог продуктов питания говорит, что в овощах и фруктах очень много **витаминов С и Р**, фолиевой кислоты и б-каротина, а вот **витаминов В12, Е и D** практически нет. Мясные продукты богаты **витамином В12**, молоко и молочные продукты - **витаминами А и В2**, зерновые - **витаминами В1, В2, В6, РР, Е**, а растительное масло - **витамином Е**. Только рациональное детское питание может обеспечить полноценное поступление всех необходимых **витаминов**.

Для этого придуманы и публикуются рецепты детям, которые пытаются готовить все мамы.

Но если нет возможности обеспечить такое питание ребенку, не стоит забывать и о том, что **витамины ребенку живут в аптеке**. **Витаминные** препараты – единственный выход из ситуации **витаминной недостаточности**. Тем более что некоторые искусственные **витамины** усваиваются гораздо лучше природных, ведь в натуральных продуктах **витамины** чаще всего находятся в недоступной связанной форме.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин B9 (фолиевая кислота)

– очень много в петрушке, салате, шпинате, бобах, а также – в печени; меньше – в хлебе ржаном, из цельного зерна, икре зернистой, крупах, твороге, сыре. Он необходим для роста и развития всех органов и тканей, нормального кроветворения. Способствует удалению лишнего жира из организма.



Витамин B12 (кобаламин)

– много в печени и почках животных, в печени трески; меньше в мясе, рыбе, продуктах моря, сыре, твороге. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной систем.

Стимулирует рост, благотворно влияет на жировой обмен в печени.



Витамин H (биотин)

– максимальное количество его в печени и почках животных; немного меньше – в нешлифованном рисе, отрубях, бобовых, арахисе, яичном желтке. Он участвует в обмене углеводов и жиров. Необходим для синтеза антител и пищеварительных ферментов. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.



Витамин C (аскорбиновая кислота)

– в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, петрушке; много его и в других свежих овощах, фруктах и ягодах. Вопреки распространенному мнению, в плодовоовощных соках витамина C немного. Полезен для поддержания иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



МАУ «Стандарты социального питания»