

Консультация для родителей

«Витамины в жизни ребёнка»

Составила: Мельчакова А.Д. воспитатель ГБДОУ детский сад № 45
Кировского района Санкт-Петербурга

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, радионуклидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

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.

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.

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. В рацион детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов.

Главными источниками витамина С (аскорбиновой кислоты) являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).

Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечаются повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот

Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек.

При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки («заеды»). При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

Витамин В6 (пиридоксин) Повышает иммунитет, нормализует функционирование нервной системы. Улучшает жировой обмен при атеросклерозе, увеличивает мочеотделение. Недостаток витамина может стать причиной появления себореи и дерматитов.

Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых

оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура — особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета. При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержка роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям. Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.

Роль и значение витамина D.

Витамин D содержится в кисломолочных продуктах, твороге и сыре, растительном и сливочном масле, сырых желтках, морепродуктах, печени рыб - особенно палтуса и трески; в рыбьем жире сельди, тунце, макрели, скумбрии. Овсянка, картофель, петрушка, а также некоторые травы – зелень одуванчика, крапива, тоже являются источниками витамина D. Витамин D может синтезироваться в организме под действием солнечных лучей. Именно солнце является основным стимулом к выработке этого витамина в коже. Когда организм получает достаточно солнечного света, витамина D вырабатывается достаточно, но для этого необходимы определённые условия.

Овощи являются основными носителями витаминов и минеральных веществ и поэтому должны широко использоваться в детском питании. Почти все овощи следует очищать от кожуры (не очищают только томаты, молодые огурцы, редис). Кожуру надо снимать тонким слоем, так как именно в наружных частях плодов содержится максимальное количество витаминов и минеральных веществ.

Фрукты и ягоды лучше давать детям свежими, но можно готовить из них компоты, кисели, добавлять в каши.

Витамины необходимы для укрепления иммунитета, для роста и развития ребёнка.



Список литературы:

1. Маев И.В. Витамины. [Текст]: книга / И.В.Маев. М.: МЕДпресс-информ, 2011. – 544 с.
2. Поздняков Ю.М. Здоровое питание. [Текст]: книга / Ю.М. Поздняков. М.: МЦНМО, 2013.
3. Роль витаминов в питании детей. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-rol-vitaminov-v-pitani-detei.html>