

Консультация для родителей на тему: «Польза витаминов для дошкольников»

Витамины. Это слово знакомо каждому из нас еще с детства. Мамы и бабушки, когда убеждали нас в полезности того или иного продукта, указывали на огромное содержание в нем этих самых **витаминов**.

В нашей голове надолго отложилось: все, что полезно – обязательно **витаминизировано!** Но оказывается, сами по себе **витамины** не несут ценности для нашего организма, ведь они не обеспечивают процессы жизнедеятельности. Тем не менее, жить без них невозможно.

Опасный дефицит

Получать **витамины** человек может только через пищу. Мы, в отличие от животных и растений, совсем не умеем синтезировать их самостоятельно. Поэтому любой недостаток **витаминов – это**, прежде всего, проблема неправильного питания. Вспомним страны третьего мира. Люди там страдают от голода, и поэтому у них распространены такие болезни как цинга, рахит, бери-бери. Эти заболевания возникают из-за нехватки в организме определенного **витамина**.

Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно-сосудистой систем осуществляются должным образом только при участии **витаминов**.

Витамины значительным образом влияют на качество обменных процессов организма, на работу пищеварительной, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Витамин А необходим для роста и развития тканей детского организма, поддержания иммунитета, функционирования печени, восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, обеспечивает нормальное зрение (при его недостатке развивается «куриная слепота»).

Витамина А много в печени, сливочном масле, яйцах и особенно в рыбьем жире. В зеленых овощах (*петрушке, шпинате, мангольде, ревене, укропе, мяте, салате*) и фруктах содержится каротин, который в организме человека превращается в **витамин А**. Много каротина в моркови, крапиве, щавеле, абрикосах зеленом луке, свежих помидорах.

Витамин D особенно необходим детям до года. Он предупреждает развитие такого заболевания, как рахит, с его помощью происходит регуляция отложения кальция и фосфора в костных тканях (*при недостатке витамина D нарушается их рост*).

Витамин D содержится преимущественно в яйцах, сливочном масле, говяжьей печени, икре и рыбьем жире. Он образуется под воздействием солнечных лучей в кожных покровах.

Витамин K необходим для нормального свертывания крови, при его недостатке развивается кровоточивость тканей. **Витамин K** содержится в большом количестве в цветной и белокочанной капусте (*особенно в ее зеленых листьях*) а также в крапиве, шпинате, моркови, помидорах молочной зрелости и свиной печени.

Витамин E участвует в синтезе белка, обеспечении тканей кислородом. Особенno важно достаточное количество его в рационе беременных женщин. **Витамин E** содержится во многих растениях, в том числе в зародышах пшеницы, а также в растительных маслах.

Витамины A, D, K, E являются жирорастворимыми, то есть лучше усваиваются в сочетании с жирами. Остальные **витамины** являются водорастворимыми.

Витамин B1 (тиамин) способствует укреплению нервной системы. Недостаток этого **витамина** в организме приводит к развитию кожных заболеваний, выпадению волос. **Витамина B1** много в гречневой и овсянной крупах, фасоли, пшеничном хлебе из муки грубого помола, в яблоках, картофеле и особенно в пивных дрожжах. Из продуктов животного происхождения **витамином B1 богаты**: яичный желток, икра печень, почки, сердце.

Витамин B2 (рибофлавин) особенно важен для растущего организма. При недостатке **витамина B2** ребенок становится капризным, у него отмечается подавленное настроение позднее появляются рецидивирующий стоматит, сухость кожи, склонность к поносам. **Витамина B2** много в мясе рыбе, молоке и молочных продуктах, яичном белке, хлебе дрожжах. Кроме того, он синтезируется нормальной микрофлорой кишечника.

Витамин B6 (тиридоксин) поступает в организм человека с мясной, молочной пищей и синтезируется микрофлорой кишечника. В материнском молоке, в отличие от коровьего молока, содержится достаточное для грудного ребенка количество **витамина B6**. **Витамин B6** участвует в синтезе белка, необходим для нормального развития нервной системы работы печени.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, содержится во многих продуктах растительного происхождения. Особенno много **витамина С в черной смородине**, плодах шиповника крыжовнике, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, цветной капусте, зеленом луке, петрушке. Аскорбиновая кислота участвует в синтезе различных веществ, необходима для функционирования иммунной системы. Потребность в **витамине С** особенно велика при инфекционных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Недостаток **витамина С** может повлечь развитие депрессии и истерии таких заболеваний, как кровоточивость десен. **Витамин С разрушается**, если очищенные овощи долго лежат в воде варятся в открытой посуде, пища несколько раз подогревается.

Витамин РР — никотиновая кислота. При ее недостатке нарушается деятельность центральной нервной системы (ухудшается память, мышление, желудочно-кишечного тракта, поражается кожа. Никотиновая кислота содержится в мясе, рыбе, гречневой крупе, а также в овощах, фруктах, молочных продуктах. В небольшом количестве она образуется и в организме человека.

В настоящее время известно более 20 различных **витаминов**. Большая часть из них не синтезируется в организме человека, они не образуют депо (*то есть не накапливаются*). Поэтому **витамины** должны ежедневно поступать в организм человека. Дети, страдающие **гиповитаминозом**, быстрее утомляются во время школьных занятий, дольше выполняют домашние задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза. Но восполнить необходимое количество **витаминов** только за счет пищи невозможно. Весной содержание **витаминов** в продуктах значительно уменьшается. В процессе хранения и приготовления пищи **витамины** в той или иной степени разрушаются. Поэтому, чтобы сохранить **витаминный баланс**, необходимо не только употреблять фрукты и овощи, но и принимать **витаминные добавки**. В настоящее время они широко представлены в аптечной сети. Однако употреблять **витамины**, особенно детям, следует в разумных пределах. В последние годы появились в продаже новые **поливитаминные** препараты — сухие быстрорастворимые концентраты и шипучие таблетки для приготовления напитков. Они лучше усваиваются организмом, чем таблетки и драже, и отличаются приятным вкусом.

Авитаминоз — это почти полное отсутствие **витаминов**, и в некоторых случаях — смертельное заболевание. Как же тогда назвать состояние нехватки в организме тех или иных **витаминов**? Для этого существует более верный и подходящий под определение термин — **гиповитаминоз**. Это болезненное состояние, которое возникает при нарушении соответствия между расходованием **витаминов** и поступлением их в организм, по-другому это явление называется **витаминная недостаточность**. Этот недуг развивается при недостаточном поступлении **витаминов в организм**, и нехватка каждого **витамина** имеет свои индивидуальные внешние симптомы. А чтобы уберечь детей от такого состояния необходимо вовремя давать поливитаминные препараты.

Источник: <https://www.maam.ru/detskijsad>