

## Консультация для родителей «Витамины и здоровье ребенка»

Все родители мечтают о том, чтобы их любимый малыш рос здоровым, умным, красивым и полноценным. Без участия витаминов не обходится ни один важный процесс в организме ребенка, именно в этот период жизни организм расходует их в самых больших количествах. 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.

### Витамин А

Витамин А необходим организму ребенка для нормальной работы иммунной системы, он помогает легче переносить такие заболевания, как корь и ветряная оспа. Он 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, субпродукты, 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.

### Витамин В<sub>2</sub>

Среди витаминов группы В, самым важным для растущего организма малыша, является витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин). Он обеспечивает организм энергией, здоровой кожей, хорошим зрением, а также обеспечивает полноценную работу нервной системы.

Плохой аппетит ребенка, так часто принимаемый родителями за капризы, тоже может быть сигналом о дефиците витамина В<sub>2</sub>. Большое количество данного витамина содержится в мясе, рыбе, яичном белке, крупах (гречневая и овсяная) и молочных продуктах (сыр, молоко, йогурт, творог).

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 В<sub>2</sub> может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

### Витамин С

О важной роли этого элемента в организме человека знают многие. В первую очередь, он поддерживает работу иммунной системы, повышает устойчивость организма к инфекциям, помогает усваиваться железу. Недостаток данного витамина заметно снижает иммунитет ребенка, что приводит к частым и тяжелым респираторным заболеваниям, а также к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Основные продукты, содержащие витамин С – это фрукты и овощи. Самые ценные и доступные для детей это – шиповник, черная смородина, сладкий перец, яблоки, лимоны, шпинат. К сведению, в 100 граммах сушеных плодов шиповника содержится до 1500 мг витамина С, поэтому настой из них применяют для профилактики авитаминоза у детей и взрослых.

Картофель и капуста – менее ценные по содержанию витамина С, но зато наиболее часто употребляемые продукты. Полезно употреблять овощи и фрукты в сыром виде, так как витамин С не переносит нагревания и теряет половину своей ценности.

## Витамин D

Очень важный элемент для малыша. С его помощью организм усваивает кальций и откладывает его в формирующихся косточках, также витамин D участвует в развитии иммунной системы ребенка. Этот витамин вырабатывается нашей кожей под действием ультрафиолетовых лучей солнечного света.

При его дефиците у малыша может развиваться рахит (обычно этим заболеванием страдают дети до трех лет), который проявляется на ранних стадиях повышенной потливостью, раздражительностью, плаксивостью, беспокойным сном, выпадением волос на затылке; нарушается рост костей и искривляется скелет – на более поздних стадиях развития заболевания. Дети с диагнозом рахит начинают отставать и в умственном развитии. Также необходимо вводить в рацион ребенка продукты, богатые витамином D: масло, яйца, печень рыбы, рыбий жир, икру, петрушку.

Это основные витамины, которые наиболее необходимы организму в период быстрого развития. Они отвечают за нормальный рост ребенка, защищают его от инфекций и обеспечивают полноценное умственное развитие. Первые годы жизни – это первый кирпичик в укреплении здоровья ребенка, в развитии его умственного и физического потенциала.

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

## Роль витаминов

Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

## Функции витаминов

Все витамины выполняют защитную функцию против различных повреждающих факторов. Механизм их участия в обмене веществ для каждого специфичен. 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 (дети быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза).

Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка. Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей! Самый дефицитный витамин весной в организме как взрослого человека, так и ребенка — это витамин С (аскорбиновая кислота). Витамин С — сильный антиоксидант, который отвечает за иммунитет. Содержится в таких продуктах как: Облепиха, киви, квашеная капуста, крыжовник, помидоры, картофель, виноград, капуста. Также в соке из ростков пшеницы. И конечно, цитрусовые (если у ребенка нет аллергии!).

В каких продуктах «живут» витамины

Витамин	Где живет	Чему полезен
Витамин «А»	В рыбе, печени, абрикосах	Коже, зрению
Витамин «В1»	В рисе, овощах, птице	Нервной системе, памяти, пищеварению

Витамин «В2»	В молоке, яйцах, брокколи	Волосам, ногтям, Нервной системе
Витамин «РР»	В хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
Витамин «В6»	В яичном желтке, фасоли	Нервной системе, печени
Витамин «В12»	В мясе, сыре, морепродуктах	Росту, нервной системе
Витамин «С»	В шиповнике, облепихе	Иммунной системе, заживление ран
Витамин «Д»	В печени, рыбе, икре, яйцах	Костям, зубам
Витамин «Е»	В орехах, растительном масле	Половым и эндокринным железам
Витамин «К»	В шпинате, кабачках, капусте	Свертываемость крови
Пантеиновая кислота	В фасоли, цветной капусте, мясе	Двигательной функции кишечника
Фолиевая кислота	В шпинате, зеленом горошке	Росту и кроветворению
Биотин	В помидорах, соевых бобах	Коже, волосам, ногтям

И дорогие родители не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаться витамином «Д» от нашего солнышка!!!