

## Консультация для родителей

### «О пользе витаминов для детского организма»



«Никогда не унываю и улыбка на лице,  
потому что принимаю Витамины А, В, С.»

Л. Зильберг

На дворе август, а значит наступила пора сбора урожая овощей и фруктов. И когда, если не сейчас полакомиться сочными наливными яблоками, грушами, сливами, дынями, арбузами, ежевикой, красными помидорчиками и хрустящими огурчиками? А там и новый урожай картофеля, моркови, свеклы, капусты подошел. Природа щедро угощает нас своими дарами!

Употребление овощей и фруктов является главным источником натуральных витаминов для организма ребенка. Всем понятно, что фрукты и овощи полезны и их нужно стараться вводить в рацион детей ежедневно, в достаточном количестве. Это пополнит запасы витаминов в организме ребенка и укрепит здоровье. Все виды обмена веществ, работа нервной, пищеварительной, сердечнососудистой систем, осуществляется должным образом только при участии 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.

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.

Витамины по растворимости подразделяются на две группы: водорастворимые (В1, В2, никотиновая кислота, РР, В6, В12, В5, Н, С) и жирорастворимые (А, Д, Е, К). Особую группу составляют витаминopodobные вещества. Они не обладают всеми свойствами витаминов, однако не менее активно влияют на обмен веществ и необходимы для нормального функционирования человеческого организма. К ним относятся В4, В8, Р, Н1 и др.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма.

Где же найти витамины?

витамин	продукт	чем полезен
А	Рыба, печень, абрикосы, морковь, помидоры	Рост и развитие тканей, восстановление слизистых оболочек, нормализует зрение
В1	Рис, овощи, мясо птицы	Укрепление нервной системы, памяти, улучшение пищеварения
В2	Брокколи, хлеб, молоко, мясо	Укрепление нервной системы, ногти, волосы
РР	Мясо, рыба, гречка, овощи, фрукты	Укрепление центральной нервной

		системы, память, мышление
В6	Фасоль, яичный желток,	Укрепление нервной системы, печени
В12	Мясо, сыр, морепродукты,	Укрепление нервной системы, рост
С	Картофель, капуста, киви, апельсины, крыжовник, облепиха	Повышает иммунитет, способствует заживлению ран
Д	Печень, рыба, икра, яйца	Регуляция отложения кальция и фосфора
Е	Семечки, фрукты, орехи	Обеспечивает ткани кислородом
К	Капуста, кабачки, абрикосы, ежевика, печень	Улучшает свертываемость крови
Пантеиновая к-та	Фасоль, цветная капуста, мясо	Двигательная ф-ция кишечника
Фолиевая к-та	Помидоры, горох. шпинат	Рост, кроветворение

Старайтесь поменьше употреблять в пищу чипсы, газировку, жвачки и прочие вредности, а лучше вообще исключить их из питания деток.



Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей! Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье.