

Консультация для родителей: «Роль витаминов в жизни ребенка»



Цель. Формирование у родителей потребности в ЗОЖ, в организации рационального питания детей.

ЗАДАЧИ.

1. Воспитывать у взрослых сознательное отношение к здоровью: дать понять, чтобы быть здоровым – организму требуется пища, богатая витаминами, которых много в овощах, фруктах и других полезных продуктах.
2. Познакомить с витаминами, их значением для организма.
3. Активизировать участие родителей в воспитании у детей привычки употреблять в пищу полезные продукты питания.

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.

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).

Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

Витамин В6 (пиридоксин) повышает иммунитет, нормализует функционирование нервной системы. 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. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

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. 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. Например, имеет значение время суток: утром, после восхода солнца, и вечером, на закате, **витамин D** вырабатывается активнее; цвет кожи и возраст: в светлой коже витамина D вырабатывается больше, а с возрастом кожа синтезирует его всё меньше.

Зачем нам нужен витамин D, и что он делает для нашего организма? Его основная задача – помогать организму усваивать кальций, чтобы наши кости и зубы формировались правильно и были здоровыми.

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.

