

## Консультация «Витамины для нашего здоровья»

Витамины – особые белковые вещества, обеспечивающие в организме биохимические превращения, реакции, обмен веществ, без чего функционирование и жизнедеятельность детского организма невозможны. Чтобы организм ребёнка был здоровым и крепким, ему необходимо полноценное и правильное питание.

Витамины нужны для роста и развития организма. Благодаря им человек меньше болеет, лучше работает, у него быстро заживают раны, порезы и срациваются кости, а также повышается выносливость при физической нагрузке.

В настоящее время известно более 30 различных витаминов. Для их обозначения пользуются буквами латинского алфавита: А, В, С, Д и т. д. 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 систем.

Дефицит витаминов в организме приводит к развитию болезненных состояний - гиповитаминозов (недостаток витаминов) или авитаминозов (отсутствие витаминов). Недостаток витаминов негативно сказывается на состоянии кожи, волос, ногтей, нервной системы, что проявляется раздражительностью, расстройством сна, повышенной утомляемостью, а также иммунной системы: снижается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Чем в более раннем возрасте столкнется детский организм с недостатком витаминов, тем более выражены будут проявления ассоциированных заболеваний.

Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости.

Витамины, связанные с различными ферментами, принимают участие в обеспечении организма энергией (В1, В2, РР), биосинтезе и превращении белков и аминокислот (В6, В12), генетического материала клеток – нуклеиновых кислот (фолиевая кислота), жиров и стероидных гормонов (пантотеновая кислота и биотин). Витамин А участвует в обеспечении зрения и

необходим для формирования слизистых покровов, эпидермиса, иммунной системы. Без витамина Д невозможно всасывание кальция и формирование скелета и зубов. Витамин К участвует в свертывании крови. Самый популярный витамин С (аскорбиновая кислота) принимает участие в образовании белков соединительной ткани - коллагена и эластина, необходимых для формирования - сосудов, хрящей, костей. Вместе с витамином Е и каротином при участии микроэлемента селена витамин С обеспечивает функционирование антиоксидантной системы организма, защищающей клетки от повреждения продуктами окисления.

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.

### **В каких продуктах «живут» витамины**

<b>Витамин</b>	<b>Где живет</b>	<b>Чему полезен</b>
<b>Витамин «А»</b>	В рыбе, печени, абрикосах	Коже, зрению
<b>Витамин «В1»</b>	В рисе, овощах, птице	Нервной системе, памяти, пищеварению
<b>Витамин «В2»</b>	В молоке, яйцах, брокколи	Волосам, ногтям, Нервной системе

<b>Витамин «РР»</b>	В хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
<b>Витамин «В6»</b>	В яичном желтке, фасоли	Нервной системе, печени
<b>Витамин «В12»</b>	В мясе, сыре, морепродуктах	Росту, нервной системе
<b>Витамин «С»</b>	В шиповнике, облепихе	Иммунной системе, заживление ран
<b>Витамин «Д»</b>	В печени, рыбе, икре, яйцах	Костям, зубам
<b>Витамин «Е»</b>	В орехах, растительном масле	Половым и эндокринным железам
<b>Витамин «К»</b>	В шпинате, кабачках, капусте	Свертываемость крови

<b>Пантотеновая кислота</b>	В фасоли, цветной капусте, мясе	Двигательной функции кишечника
<b>Фолиевая кислота</b>	В шпинате, зеленом горошке	Росту и кроветворению
<b>Биотин</b>	В помидорах, соевых бобах	Коже, волосам, ногтям

У того, кто ест овощи и фрукты всегда, как правило, хорошее самочувствие, чистая кожа, изящная фигура. Овощи и фрукты — главные поставщики витаминов.

Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития вашего ребенка. Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.