



Консультация для родителей

Витаминная азбука здоровья

Подготовила старший воспитатель
МБДОУ № 67 Герман О. А.

Витаминная азбука здоровья

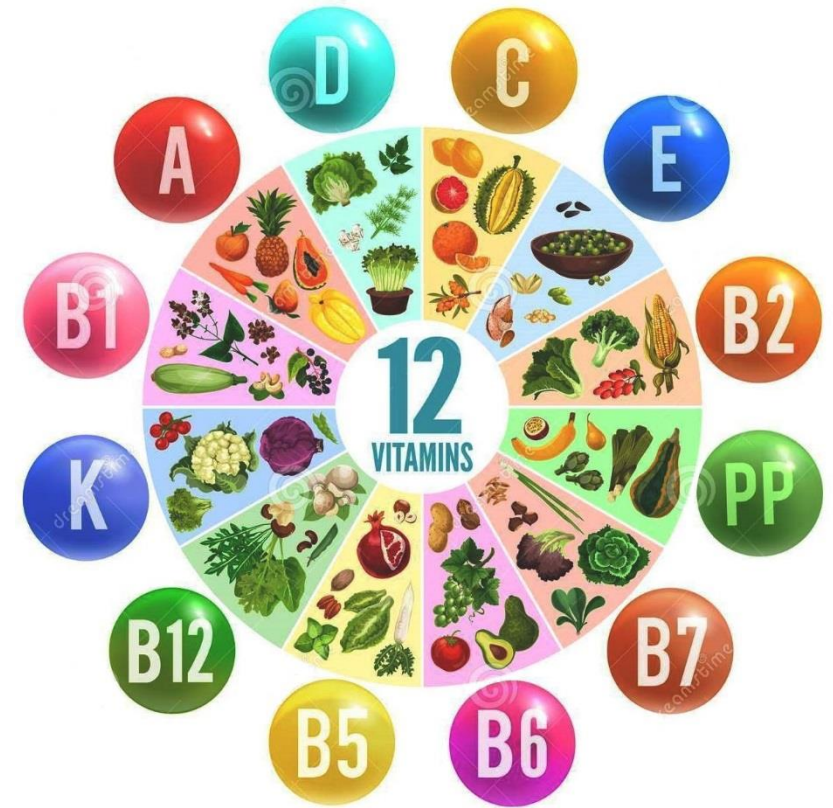
Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития наши малыши получают с продуктами питания. В возрасте бурного роста, до 3 лет, питание особенно важно. Однако не все родители знают, что такое правильное витаминное питание. Все мы твердо знаем, что много витаминов находится в свежих овощах, фруктах, зелени, плодах, ягодах.

Важно, чтобы в рационе ребенка были предусмотрены витамины не только растительного, но и животного происхождения. В продуктах животного происхождения находятся так называемые жирорастворимые витамины.



РОЛЬ ВИТАМИНОВ

- *Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.*
- **Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. 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.

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. Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.

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, страдающие гиповитаминозом, быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза.

Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода.

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



Витамин А

Существует в двух формах: ретинол и каротин (провитамин А). Ретинол – только в животных продуктах (рыбий жир, печень, яйца, молоко). Источник каротина есть и в растительных продуктах (томатах, моркови, овощах, фруктах и ягодах желтого цвета). Перечисленные продукты лучше употреблять с маслом, сметаной или сливками.

Из каротина в организме образуется ретинол. Тем не менее треть потребности в витамине А следует удовлетворять за счет продуктов животного происхождения.



Морковь



Сыр



Тыква



Абрикос



Печень



Брокколи



Картофель



Яйца



Рыба



Мясо



Перец



Авокадо



Дыня



Персик

В КАКИХ ПРОДУКТАХ
МНОГО ВИТАМИНА А

Витамин А

Чем ценен:

Сохраняет зрение, помогает в лечение его расстройств. Повышает сопротивляемость организма к инфекциям дыхательных путей, а сокращает длительность других заболеваний. Поддерживает хорошее состояние кожи и волос. Способствует росту и укреплению костей, здоровому состоянию зубов и десен.

Дефицит витамина А с большей вероятностью может развиваться у детей от года до трех лет. Причина – недостаток этого витамина в пищевом рационе. Когда ребенка заканчивают кормить грудью, случается так, что в рационе малыша недостает этого витамина.

Признаки нехватки:

- сухость кожи, покраснения и шелушения;
- повышенная восприимчивость к инфекциям;
- покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.

Если врач назначает вашему малышу препарат витамина А, надо точно соблюдать дозировку. Если вы включите в недельное меню ребенка свежие яйца всмятку, блюда из печени, шпината и моркови, прибегать к добавкам не придется. Не беда, если продукты ребенок будет получать не каждый день, организм обладает способностью создавать небольшие запасы витамина А, которых хватит еще не на один день.



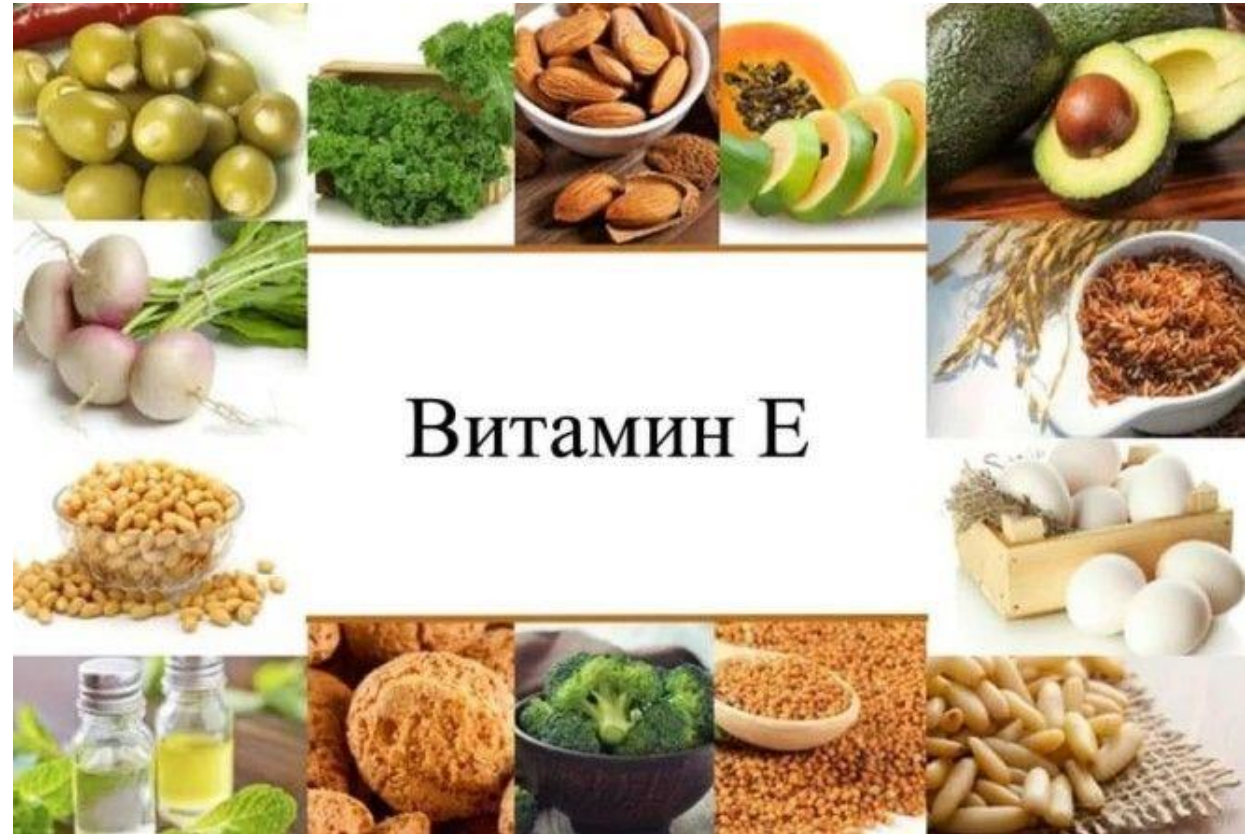
Витамин D

- Витамин D – кальциферол или «витамин солнца».
- Где найти: солнечные лучи взаимодействуют с жировыми веществами на коже, способствуя образованию этого витамина, который затем всасывается внутрь. Богаты кальциферолом и пищевые продукты (рыбий жир, сардины, сельдь, тунец, молоко).
- Чем ценен: помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для роста и укрепления костей и зубов. Действуя вместе с витаминами А и С, помогает в профилактике простудных заболеваний.
- Чем угрожает нехватка витамина D? Развитием рахита. Среди его ранних признаков – раздражительность, нарушения сна, потливость кожи на затылке и поредение волос в этой области, разрушение зубов, как бы «размягчение» костей с искривлением ног. Лучшая профилактика рахита – дневные прогулки, солнечные ванны под тентом.



Витамин Е

- Состоит из нескольких соединений, которые называются токоферолами.
- Где найти витамин Е?
- Из животных продуктов это яйца.
- Из растительных – проростки пшеницы, растительные масла, соевые бобы, брюссельская капуста, брокколи, шпинат, листовая зелень, цельное зерно и злаки.



- Чтобы витамин Е лучше усваивался, заправьте салат из листовой зелени или суп из шпината сметаной, кашу – маслом, дайте ребенку кусочек зернового хлеба с молоком. Такие продукты включайте в рацион ребенка ежедневно.

Витамин F

Содержится в грудном молоке. Его добавляют и в детские молочные смеси. Источниками также могут служить растительные масла: из завязи пшеницы, льняное, соевое, подсолнечное, арахисовое. Богаты витамином семена подсолнечника, миндаль и арахис. Дошкольнику вполне достаточно 1 чайной ложки растительного масла в день. Очень полезно также добавлять дробленые орешки и семечки в кашу, пудинги и другие блюда.

Чем ценен витамин F?

- Обеспечивает здоровое состояние кожи и волос.
- Благоприятно влияет на формирование и активность желез внутренней секреции.
- Облегчает доступ кальция к клеткам организма.

Чем угрожает нехватка? Ранние признаки дефицита незаменимых жирных кислот – это образование желтых жирных чешуек на коже волосистой части головы, ломкость и сухость волос.



Витамин С

Витамин С — сильный антиоксидант, который отвечает за иммунитет.

Продукты, богатые витамином С: облепиха, смородина, киви, крыжовник, яблоки, ананасы, цитрусовые, виноград, шиповник, квашеная капуста, помидоры, картофель, сладкий перец, петрушка, укроп, капуста брюссельская, белокочанная или цветная, Также в соке из ростков пшеницы.

Вопреки распространенному мнению, **овощи, как правило, содержат больше витамина С, чем фрукты.** То есть витамина С больше в... сыром сладком перце, чем в киви или апельсине!



Витамин С

Витамин С выполняет несколько функций, поскольку участвует во многих важных химических реакциях, которые связаны с защитой организма и поддержанием его нормальной работы. Он действует как мощный антиоксидант, способствует усвоению железа, помогает снизить утомляемость и способствует нормальной работе нервной системы, заживлению ран.

Участвует в защите организма от бактериальных и вирусных инфекций благодаря тому, что задействован в иммунных реакциях. Это свойство витамина С активизируется во время и после интенсивной физической нагрузки. Участвует в образовании коллагена, вещества, которое защищает кожу, кости, кровеносные сосуды, хрящи, зубы и десны.

Он также участвует в восстановлении другого витамина, витамина Е.



Витамин РР

Витамин содержится в привычных продуктах питания, особенно животного происхождения: в молоке, говяжьей печени, яйцах, сыре, свинине, рыбе.

Богаты витамином РР овощи и фрукты: помидоры, картофель, морковь, брокколи, финики.

А такие культуры как кукуруза, греча, пшеница и другие злаковые вообще являются его кладезем.



Витамин РР

Витамин РР имеет две активные формы – это никотиновая кислота и никотинамид. По своей значимости и эффективности равноценен лекарственным средствам и считается элементом, без которого невозможно нормальное протекание окислительно-восстановительных процессов в организме.

Он регулирует деятельность высшей нервной системы, благотворно влияет на процессы пищеварения, защищает сердечно-сосудистую систему, расширяет сосуды, предупреждает развитие тромбозов и гипертонической болезни, нормализует уровень холестерина, способствует процессам детоксикации организма.

Витамин РР принимает участие в образовании целого ряда важнейших гормонов: тироксина, кортизола, инсулина, тестостерона, прогестерона, эстрогенов.

О нехватке витамина может свидетельствовать ряд признаков: болезненность десен, неприятный запах изо рта, изжога, снижение аппетита, тошнота, диарея.



Витамин В1

Витамином богаты такие продукты, как кедровые орешки, бурый рис, фисташки, свинина и семена подсолнечника. Также тиамин можно получать вместе с зеленым горошком, арахисом, овсянкой, пшенкой и чечевицей. Содержится в картошке, цветной капусте, апельсинах, моркови, тыкве, свекле и шпинате.

Для чего нужен:

- влияет на нормальный рост и развитие организма, поддерживает работу таких органов, как сердце и желудок.
- улучшает память, внимание, помогает сконцентрироваться. Регулирует настроение (особенно у женщин), помогает усваивать новые знания. Также тиамин влияет на то, чтобы у человека появлялся аппетит.
- блокирует процессы старения в клетках и защищает организм от негативного воздействия курения и алкоголя. Облегчает симптомы морской болезни, снимает зубную боль, держит в тонусе мышцы пищеварительного тракта.



Витамин В1

Дефицит витамина

- О нехватке тиамина говорит повышенная утомляемость и раздражительность, беспричинная депрессия, ухудшение памяти. На физиологическом уровне появляются бессонница, тошнота, диарея, боль в голени, у человека падает самооценка, он накручивает себя по любому поводу и у него пропадает аппетит.
- При сильном дефиците В1 развивается авитаминоз и заболевание бери-бери. Человек стремительно теряет в весе, страдает от тахикардии и паралича. У него начинается атрофия мышц и отдышка (даже в молодом возрасте).



Витамин В12

- Больше всего витамина В12 содержится в продуктах животного происхождения – в печенке, говядине, свинине, баранине, яйцах и грудке индейки. Также полезно есть молоко, сыр, говяжьи почки, треску, кету, скумбрию, креветки и мидии.
- Признаки дефицита В12: человек становится нервным, бледнеет кожный покров, быстро утомляется, всегда хочет спать. Пропадает аппетит. Появляются боли в спине, отдышка при элементарной ходьбе. Возникает ощущение онемения в руках и ногах.
- Нарушается работа желудка. Попросту говоря, человек тает на глазах и теряет жизненные силы. В запущенных случаях начинается «злокачественная анемия».
- Недостаток В12 часто бывает у вегетарианцев и веганов, которые отказываются от мяса, рыбы и молочных продуктов.



Витамин В6

Витамин В6 (пиридоксин, пиридоксаль, пиридоксамин) содержится во многих продуктах. Особенно много витамина В6 содержится в зерновых проростках, в грецких орехах, миндале и фундуке, в неочищенном рисе, в шпинате, картофеле, моркови, цветной и белокочанной капусте, помидорах, клубнике, черешне, апельсинах и лимонах.

Получить витамин В6 можно из пивных дрожжей, пшеничных отрубей, субпродуктов – почек, печени или сердца. Еще полезно употреблять говядину, треску, тунца, молоко и яйца.

Любители растительной пищи могут восполнить суточную норму с помощью дыни, цветной капусты, чеснока, брокколи, картофеля, граната, бобовых, цельнозерновых круп и т.д. Биодоступность витамина В6 в продуктах животного происхождения выше, чем в растительных.



Витамин В6

Витамин В6 имеет три взаимопревращающихся формы – пиридоксин, пиридоксинал и пиридоксамин. Их функции – удержание белкового обмена и участие в создании красных кровяных клеток крови.

Витамин В6 воздействует практически на все органы человека. Способствует нормальному обмену белка и жира. Борется с нервными и кожными заболеваниями. Снимает чувство рвоты и облегчает тошноту. Синтезирует нуклеиновые кислоты и защищает кожу от преждевременного старения. Принимает участие во многих метаболических процессах, регулирует белковый обмен, участвует в синтезе гемоглобина, глюкозы, отвечает за поддержание нормального уровня гомоцистеина. В6 – один из главных нейротропных витаминов, оказывающих действие на работу центральной и периферической нервной системы. У диабетиков пиридоксин понижает количества сахара в крови. Используется для профилактики сердечно-сосудистых рисков и осложнений, помогает предупредить развитие болезни Альцгеймера.

Врачи прописывают курс витамина В6 при анемии, токсикозе во время беременности, воздушной и морской болезни, как часть терапии гепатитов, нарушениях нервной системы. А также при разных кожных заболеваниях – от дерматита до псориаза.



Витамин К

Витамин К — важный элемент, который отвечает за свертываемость крови в организме. Он помогает усвоению кальция и обеспечивает его регулярное взаимодействие с витамином D, а также играет значительную роль в обмене веществ, способствует правильной работе почек.

Продукты, богатые витамином К:

- Капуста
- Шпинат
- Брокколи
- Говяжья печень
- Курица
- Киви
- Авокадо



Больше полезной информации можно найти на:

<http://здоровое-питание.рф>

