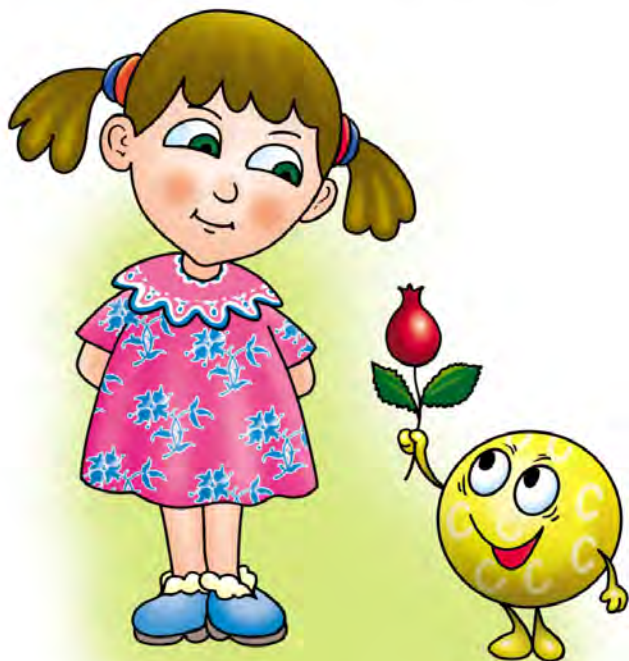


Что такое витамины?

Витамины – это вещества, необходимые для поддержания жизни, укрепления иммунитета, для нормального роста и развития ребенка. Когда ученые только обнаружили такое явление, как витамины, им дали названия по алфавиту А, В, С, D, Е и так далее.



Польза и прок от витаминов

Обязательно надо есть сезонные фрукты и овощи, чтобы получать, как можно больше витаминов для физической и умственной активности.

Витамины найдутся на грядке и ветке, в баночке с малиновым вареньем и отваре шиповника, в творожной запеканке и гороховом супе.



Значение витаминов для человека

Отсутствие витаминов в организме человека или авитаминоз может привести к патологическим изменениям и заболеваниям. Каждый витамин отвечает за свою часть организма и все они одинаково полезны.

Для детей особенно важен сбалансированный рацион, чтобы организм рос и правильно развивался.

Витамин «А»

Возглавляет группу жизненно необходимых витаминов организму и имеет две формы ретинол и бета-каротин. Сухость и шелушение кожи, слабое зрение, повреждение зубной эмали, замедленный рост ребенка, ухудшение состояние волос – всё это опасные признаки нехватки витамина «А».

Источники витамина

В меню ребенка должны входить молоко, сливочное масло, твердый сыр, творог, перепелиные яйца, желток яйца. Мясо индейки, кролика, курицы, печень трески, судак, сазан, рыбий жир. Морковь, помидоры, тыква, шпинат, укроп, абрикосы, дыня, персики, хурма, яблоки виноград.

За что отвечает витамин «А»

Способствует активному процессу роста и укрепления костей, зубов. Является **антиоксидантом**, защищает клетки от повреждений, **увеличивает** активность лейкоцитов. **Регулирует** метаболизм в организме, **контролирует** нормальное функционирование мочеполовой системы. **Восстанавливает** барьерные функции слизистой носоглотки. Используется при лечении аллергии.

Аптечные добавки

Если врач определит гиповитаминоз, то назначит прием витамина «А» с учетом индивидуальных факторов ребенка. Самостоятельно можно принимать витамин только в комплексе поливитаминов, которые используются при дефиците питательных веществ.

Во всем нужна золотая середина, в приёме витаминов тоже.



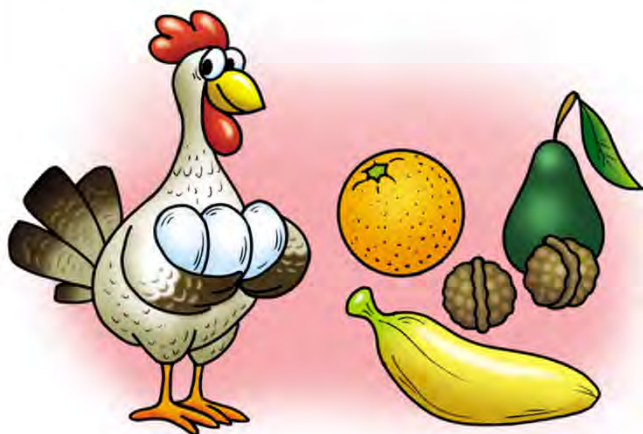
Витамины группы «В»

Эта группа витаминов принимает активное участие в поддержании в «исправном» состоянии нервной системы, головного мозга, органы пищеварения, сосуды, сердце.

Чтобы избежать анемии у детей и снижения аппетита, предотвратить быструю утомляемость всегда надо следить за уровнем витамина «В» в организме.

Продукты, богатые витамином «В»

Говяжья печень, курица. **Все бобовые:** фасоль, горох, чечевица, нут. Яйца и молочные продукты. **Рыба:** скумбрия, лосось, сардины. **Овес**, каша из овсянки на завтрак не только полезна, но и очень вкусна. **Орехи**, семена подсолнечника и льна, кунжут. Бананы, апельсины, авокадо - вкусные и полезные фрукты, к тому же тренируют познавательные способности.



Классификация витамина «В»

В1 тиамин – отвечает за антистресс

В2 рибофлавин – антиоксидант, предотвращает анемию и сердечно-сосудистые заболевания

В3 ниацин – улучшает кровообращение, препятствует авитаминозу

В5 пантотеновая кислота - образует энергию, перерабатывая жиры и углеводы

В6 пиридоксин – синтезирует гемоглобин

В7 биотин – контролирует уровень глюкозы в крови, обмен белков, жиров и углеводов

В9 фолиевая кислота – влияет на память, активность мозга, борется с депрессией

В12 кобаламин – участвует в создании гемоглобина

Витамин «С»

аскорбиновая кислота

Витамин «С» способствует регенерации, заживлению ран, укреплению иммунной системы. Способствует устойчивости к стрессам, болезням. Обладает противовоспалительным эффектом.



Советы родителям

Задача родителей не допустить авитаминоза у детей, но и не злоупотреблять приемом аскорбиновой кислоты.

Суточная доза для ребенка составляет 20—30 мг, детям нравятся кисленькие драже, поэтому будьте внимательны и не оставляйте без присмотра препарат.

Симптомы передозировки:

- тошнота, рвота
- слабость
- изжога
- высыпания на кожных покровах

Фрукты и овощи

Организмом аскорбиновая кислота не вырабатывается, поэтому этот витамин должен поступать в человеческий организм с пищей.

Витамин «С» называют «кислым» витамином. Все фрукты с кислинкой богаты аскорбиновой кислотой - **лимон, грейпфрут, крыжовник, смородина, клюква, апельсин, киви.**

Из овощей выбираем - **лук, чеснок, капуста, болгарский перец, редис, щавель, шпинат, зеленый горошек.**

Лекарственные растения

Облепиха, рябина, шиповник, фенхель, крапива, мята, подорожник богаты витамином «С»

Шиповник — уникальное растение, плоды которого даже в засушенном виде сохраняют витамин «С» в течение года.

Солнечный витамин «D»

Недостаток витамина «D» в организме ребенка ведет к хрупкости костей и рахиту, искривлению позвоночника. Солнечный витамин отвечает за иммунную систему, хороший метаболизм, правильный межклеточный обмен. Предотвращает сахарный диабет, сонливость, вялость. Поэтому допускать его дефицит недопустимо. Где же брать этот нужный витамин?



Солнце

Самый простой способ - ежедневные прогулки и получение под воздействием ультрафиолетовых лучей витамина «D». В летний период рекомендуется принимать солнечные ванны не менее 20 минут в день.

Продукты

Рыба, сливочное масло, желток яйца, молоко, сметана, творог, кефир, куриная и говяжья печень, сыр. Капуста брокколи, петрушка, орехи.

Итоги по добыванию витамина «D»

- Прогулки и игры под солнцем ежедневно в летний и весенний период, учитывая, что солнце может быть агрессивным и нанести вред, поэтому выбирать утренние и вечерние часы, когда солнце мягкое.
- Усиленный и сбалансированный рацион питания с правильным выбором продуктов в зимний и осенний период, когда солнце выходит нечасто.
- Синтезированные витамины по назначению врача.