

«Роль витаминов в жизни ребенка».



Дети в дошкольном возрасте быстро растут, происходит активное формирование всех органов и систем, интенсивный обмен веществ, поэтому правильный рацион дошкольника играет очень важную роль в его развитии.

Пища служит организму основным источником всех видов энергии (нервной, химической, двигательной, тепловой). Количество энергии зависит от содержания в

пищевые продукты белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей.

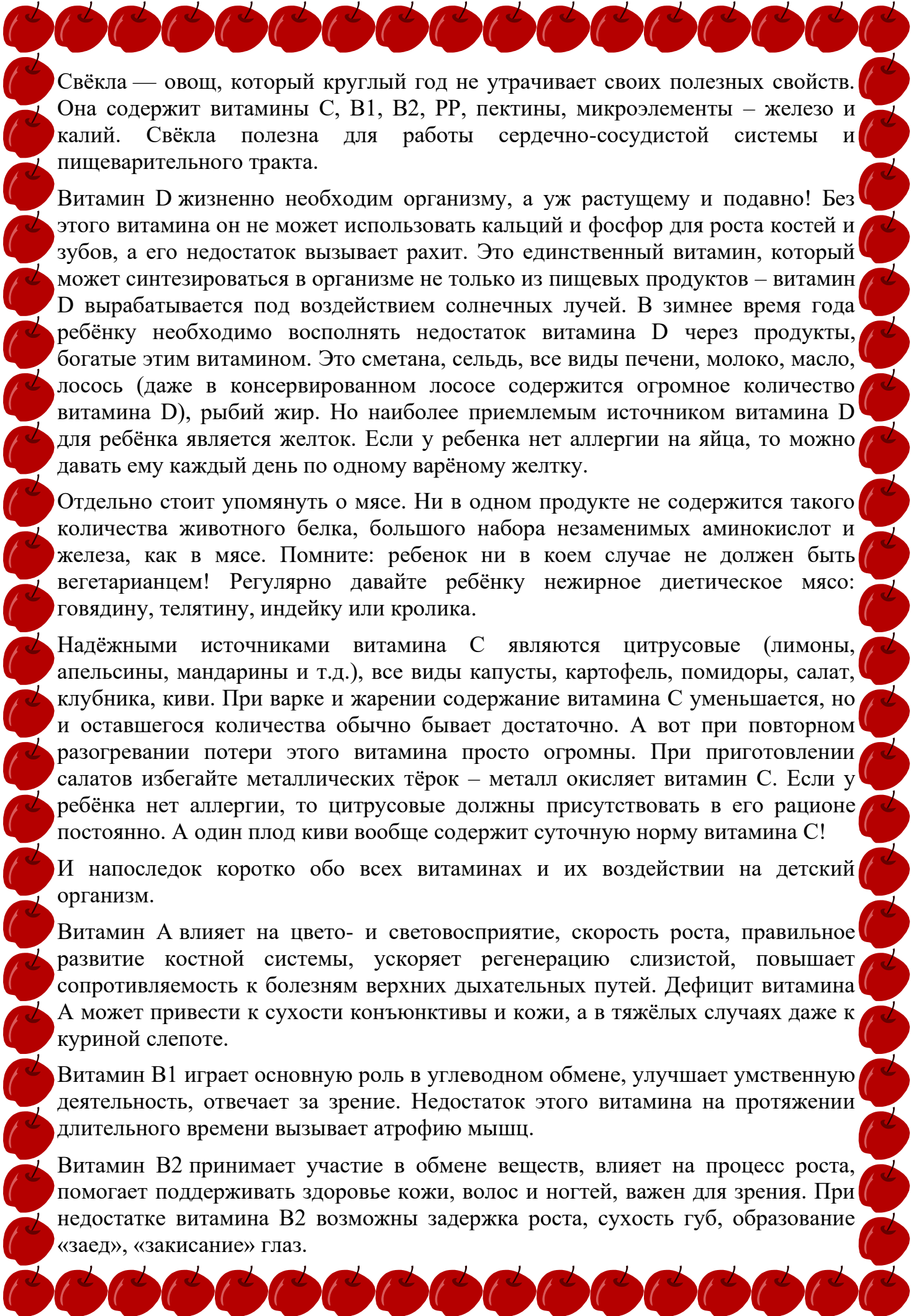
Для того чтобы ребенок рос здоровым, крепким и жизнерадостным, необходимо учитывать множество факторов, и витамины стоят в этом списке не на последнем месте. Надо также помнить и о том, что дефицит витаминов проявляется у детей не сразу, а может дать совершенно неожиданные осложнения в подростковом возрасте или даже позже.

В суточном рационе ребенка должно быть достаточное количество всех витаминов. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются. Поэтому детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень.

У детей основным источником витаминов являются продукты питания, поэтому нужно серьёзно подходить к составлению меню ребёнка. Необходимо помнить, что питание должно быть не только полезным, но и разнообразным и сбалансированным. Например, очень полезную телячью печень можно употреблять лишь раз в неделю. В детском питании нужно широко использовать самые разнообразные продукты. О них мы и поговорим.

Молоко и кисломолочные продукты необходимо употреблять каждый день. Кефир, сыр, домашний йогурт, творог способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм витаминами А, В12, микроэлементами, а также являются отличной профилактикой дисбактериоза.

Полезны и масла, как сливочное, так и многие растительные. Ребёнку достаточно всего 3-5 г любого масла в день, чтобы обеспечить организм жирорастворимыми витаминами А, D, E, моно- и полиненасыщенными жирными кислотами. Они помогают развитию и росту, защищают от инфекционных заболеваний и микробов. Сливочное (с содержанием жиров не менее 72,5%) и растительное (подсолнечное, кукурузное, оливковое) масло можно добавлять в каши, первые блюда, салаты.



Свёкла — овощ, который круглый год не утрачивает своих полезных свойств. Она содержит витамины С, В1, В2, РР, пектины, микроэлементы — железо и калий. Свёкла полезна для работы сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта.

Витамин D жизненно необходим организму, а уж растущему и подавно! Без этого витамина он не может использовать кальций и фосфор для роста костей и зубов, а его недостаток вызывает рахит. Это единственный витамин, который может синтезироваться в организме не только из пищевых продуктов — витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей. В зимнее время года ребёнку необходимо восполнять недостаток витамина D через продукты, богатые этим витамином. Это сметана, сельдь, все виды печени, молоко, масло, лосось (даже в консервированном лососе содержится огромное количество витамина D), рыбий жир. Но наиболее приемлемым источником витамина D для ребёнка является желток. Если у ребенка нет аллергии на яйца, то можно давать ему каждый день по одному варёному желтку.

Отдельно стоит упомянуть о мясе. Ни в одном продукте не содержится такого количества животного белка, большого набора незаменимых аминокислот и железа, как в мясе. Помните: ребенок ни в коем случае не должен быть вегетарианцем! Регулярно давайте ребёнку нежирное диетическое мясо: говядину, телятину, индейку или кролика.

Надёжными источниками витамина С являются цитрусовые (лимоны, апельсины, мандарины и т.д.), все виды капусты, картофель, помидоры, салат, клубника, киви. При варке и жарении содержание витамина С уменьшается, но и оставшегося количества обычно бывает достаточно. А вот при повторном разогревании потери этого витамина просто огромны. При приготовлении салатов избегайте металлических тёрок — металл окисляет витамин С. Если у ребёнка нет аллергии, то цитрусовые должны присутствовать в его рационе постоянно. А один плод киви вообще содержит суточную норму витамина С!

И напоследок коротко обо всех витаминах и их воздействии на детский организм.

Витамин А влияет на цвето- и световосприятие, скорость роста, правильное развитие костной системы, ускоряет регенерацию слизистой, повышает сопротивляемость к болезням верхних дыхательных путей. Дефицит витамина А может привести к сухости конъюнктивы и кожи, а в тяжёлых случаях даже к куриной слепоте.

Витамин В1 играет основную роль в углеводном обмене, улучшает умственную деятельность, отвечает за зрение. Недостаток этого витамина на протяжении длительного времени вызывает атрофию мышц.

Витамин В2 принимает участие в обмене веществ, влияет на процесс роста, помогает поддерживать здоровье кожи, волос и ногтей, важен для зрения. При недостатке витамина В2 возможны задержка роста, сухость губ, образование «заед», «закисание» глаз.