

Консультация для родителей «Витаминный календарь для детей»

Витамины (*поливитамины*) - отличное средство для поддержания здоровья детей. Если лечащий врач считает, что Вашему малышу без них не обойтись, добросовестно следуйте его рекомендациям!

Педиатры знают, в начале зимы и весны многие дети становятся вялыми, сонливыми, у них пропадает аппетит. Причина в том, что организму не хватает витаминов.

Поэтому доктор рекомендует не дожидаться явных признаков гиповитаминоза и своевременно проводить его профилактику.

Натуральные пищевые продукты - источник витаминов и микроэлементов. При правильно составленном рационе авитаминоза (*острая нехватка*) и гиповитаминоза (*средний дефицит*) вполне можно избежать. А вот легкий недостаток этих элементов встречается довольно часто, особенно в зимне-весенний период.

Правила приема витаминов.

Витамины удобны в применении, особенно те, о которых нужно вспомнить лишь один раз в день. Как правило, сладкий сироп или таблетку следует принимать во время или после еды. В утренние часы малыш наиболее активен, а его организм отлично усвоит необходимые вещества.

Витаминами нельзя запастись впрок. Большинство из них не накапливаются в организме. Исключение составляют лишь жирорастворимые витамины А, Е, D, которые в большом количестве оказывают токсическое действие и потому безопасны. Следите за реакцией малыша (*особенно в первые три дня*). Если щеки ребенка покраснели, появилась сыпь - откажитесь от первого препарата, он Вам не подходит. Необходимо прекратить прием витаминов при рвоте, а также при диарее. Когда самочувствие наладится, Вы сможете вернуться к укрепляющим средствам.

Состав витаминов для детей.

Существует несколько групп витаминов. Однокомпонентные назначают в лечебных целях при явном их недостатке. Это касается аскорбиновой кислоты, витаминов А, Е, D. Поливитаминные комплексы обогащены еще и необходимыми минеральными веществами.

Оптимальное сочетание всех составляющих позволяет обеспечить их отличное усвоение. Есть еще одна группа, где витамины соединены с микро- и макро- элементами, экстрактами лекарственных растений.

Обе группы показаны как общеукрепляющие средства.

Дефицит витаминов у детей.

Понятие о том, что дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей, занимает прочное место в современной педиатрии.

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

В соответствии с современными представлениями, витамины - это низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека, которые, не синтезируются в организме, а поступают с пищей. Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. 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.

Откуда взять витамины.

Профилактика витаминной недостаточности должна быть направлена на обеспечении полного соответствия между потребностями детей в витаминах и их поступлением с пищей. При этом следует иметь в виду, что весь необходимый для ребенка набор витаминов может поступать в организм только при питании всех групп продуктов, тогда как питание тем или иным продуктом даже с очень высокой пищевой ценностью не может обеспечить поступление в организм всего спектра витаминов.

В то же время мясные продукты являются исключительно важным источником витамина B12 и вносят немалый вклад в обеспечение человека витаминами B1, B2, B6. Молоко и молочные продукты поставляют в организм витамины A и B2; злаковые - витамины B1, B2, B, PP, E; растительные жиры - витамин E; животные жиры - витамины A и D. В связи с этим нужно стремиться к их максимальному разнообразию детского питания и включать в его состав все группы продуктов.