

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11 «Сказка»

Памятка для родителей:
«Нужны ли детям витамины?»



Подготовила воспитатель:
Кучиева Наталья Георгиевна

Нужны ли детям витамины?

Витамины необходимы для полноценного формирования и развития организма ребенка.

Они отвечают за здоровье внутренних органов, слаженную работу эндокринной, нервной систем, регулируют обмен веществ.

Если в детском организме не хватает витаминов, он начинает функционировать в усиленном режиме. Возникают быстрая утомляемость, головные боли, ухудшается память, происходит задержка в развитии.

В детском возрасте витамины нужны в большем количестве, чем для взрослого человека, поскольку в данный период происходит интенсивное развитие организма. Залог здоровья – правильное питание, ведь витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей, которые, к сожалению, не так часто нас балуют.

Проведенные обследования детей дошкольного возраста в различных регионах Российской Федерации свидетельствуют о недостаточном потреблении ими витаминов, особенно в зимне-весенний период.

Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организации питания — при недостаточном включении в рационы свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы. Большое значение имеют нарушения технологии приготовления пищи, неправильная обработка продуктов, в результате чего происходит значительное снижение их витаминной ценности.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов.

Главными источниками **витамина С (аскорбиновой кислоты)** являются цитрусовые плоды, шиповник, облепиха, клубника и др. фрукты и овощи. Аскорбиновая кислота защищает ребенка от вирусов, бактерий, тормозит развитие аллергических реакций, укрепляет кровеносные сосуды, нейтрализует действие свободных радикалов.

Витамин В1 (тиамин) поддерживает умственную деятельность, нормальное течение углеводного обмена в организме, улучшает усвоение нутриентов из пищи. Источники тиамин: орехи, гречка, кукуруза, картофель, фасоль.

При его недостатке в организме отмечаются повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита.

Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек.

Продукты, богатые рибофлавином: рыба, сыр, молоко, курица.

Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура — особого

