

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад комбинированного вида №15 «Пчёлка» станицы Пшехской
муниципальное образование
Белореченский район

Консультация для педагогов на тему: «Что такое витамины, и зачем они нужны?».

Мигарева М.В.
Воспитатель МАДОУ Д/С15
(март)

Часто мы чувствуем усталость, недомогание, особенно в «*переходный период*», когда сменяются времена года. Организму не хватает **витаминов** и других полезных веществ и микроэлементов. Что же необходимо для отличного самочувствия и правильного функционирования организма?

Витамины различаются не только по своей химической природе, но и по физиологической роли в организме. Основная функция **витаминов** - участие в биохимических и физиологических процессах, необходимых для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. В отношении большинства **витаминов** у людей отсутствует ферментативный механизм, позволяющий обеспечить достаточную скорость их синтеза в соответствии с потребностями организма.

Особенно **нужны витамины** для растущего организма а именно для детей - полезные вещества, необходимые 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, судороги в ногах, головные боли, ухудшается память, происходит задержка в развитии (*умственное или физическое отставание*).

Какие **витамины нужны ребенку**?

Дети ежедневно получают **витамины** и минералы из продуктов. В одних блюдах содержится больше полезных веществ, в других - совсем мало. **Витамины** делятся на две категории: жирорастворимые и водорастворимые. Жирорастворимые **витамины** - А, D, Е и К - растворяются в жирах и могут сохраняться организмом. Водорастворимые **витамины** - **витамины С и группа В** (такие как **витамины В6, В12**, ниацин, рибофлавин и фолат) - должны раствориться в воде, прежде чем ваш организм сможет их усвоить. В связи с этим организм не может сохранить эти **витамины**. **Витамин С или витамины группы В**, которые поступают в организм малыша, не задерживаются там, и выводятся с мочой. Таким образом, школьнику **нужно** обеспечить поступление этих **витаминов каждый день**.