

Что же такое **витамины**?

Витамины - это органические вещества с высокой биологической активностью. Они не синтезируются организмом человека или синтезируются в недостаточном количестве, поэтому должны поступать в организм с пищей.

Они являются эффективными природными регуляторами физиологических и биохимических процессов, обеспечивающих протекание большинства жизненно важных функций организма, работы его органов и систем.

Авитаминоз (витаминовая недостаточность) - патологическое состояние, вызванное тем, что организм ребенка не обеспечен в полной мере тем или иным витамином или же нарушено его функционирование в организме. Причины возникновения авитаминоза:

- низкое содержание витаминов в суточных рационах питания, обусловленное нерациональным построением пищевого рациона;
- потери и разрушение витаминов в процессе технологической переработки продуктов питания, их длительного и неправильного хранения, нерациональной кулинарной обработки,
- присутствие в продуктах витаминов в малоусвояемой форме.

Муниципальное автономное дошкольное

образовательное учреждение общеразвивающего вида

детский сад № 26 муниципального образования город Новороссийск,

353960, г.Новороссийск, с. Цемдолина, ул. Полевая, 10, Тел.: 8 (8617) 67-19-26, madou26nvrs@mail.ru

ГДЕ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ ?



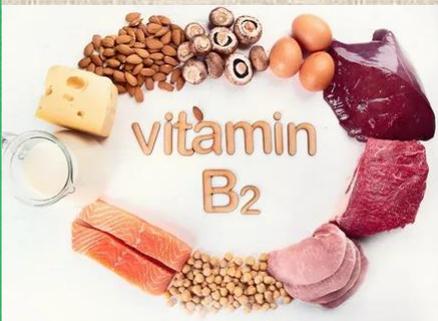
Подготовила Афанасьева О. М.

Для правильного роста и развития ребенку необходима пища, богатая витаминами. Где же их брать? Рассмотрим список продуктов, богатых витаминами, которые требуются именно детям 3 – 7 лет.

В1 - Необходим для нормального функционирования нервной системы, сердечной и скелетных мышц, органов желудочно-кишечного тракта (хлеб из муки грубого помола, крупы, зернобобовые (горох, фасоль, соя), печень и другие субпродукты, дрожжи, мясо (свинина, телятина).



В2 - Поддерживает нормальные свойства кожи, слизистых оболочек, нормальное зрение и кроветворение (молоко и молочные продукты (сыр, творог), яйца, мясо (говядина, телятина, птица, печень), крупы, хлеб).



В6 - Поддерживает нормальные свойства кожи, работу нервной системы, кроветворение (пшеничная мука, пшено, печень, мясо, рыба, картофель, морковь, капуста).



В12 - Поддерживает кроветворение и нормальную работу нервной системы (мясо, рыба, субпродукты, яичный желток, продукты моря, сыр).



С - Регенерация и заживление тканей, поддержание устойчивости к инфекциям и действию ядов. Кроветворение, проницаемость кровеносных сосудов (плоды и овощи: шиповник, черная смородина, сладкий перец, укроп, петрушка, картофель, капуста, цветная капуста, рябина, яблоки, цитрусы).



Д - Участвует в процессах обмена кальция и фосфора, ускоряет процесс всасывания кальция, увеличивает его концентрацию в крови, обеспечивает отложение в костях (сливочное масло, куриные яйца, печень, жир из печени рыб и морских животных).

