

The background is a light blue gradient decorated with various illustrations of fruits, leaves, and herbs. Scattered throughout are numerous circular icons, each containing a chemical symbol for a vitamin or mineral. These include Ca, Se, Zn, Mg, B6, B1, B2, B12, C, E, Se, Na, Cr, D3, Cl, Si, K, F, Mg, Cu, P, and Bi. The text is centered in a dark blue, italicized serif font.

# *Значение витаминов в развитие детей дошкольного возраста.*

МДОУ "Эммаусский детский сад  
общеразвивающего вида"  
воспитатель Большакова Т.В. август 2026г.



Витамины — это биологически активные вещества, которые необходимы для правильной работы всех органов и систем организма.

Витамины участвуют в различных биологических процессах, например:

- **Поддержка иммунитета** — витамины С и D, минерал цинк помогают укреплять иммунную систему, обеспечивая защиту от инфекций.
  - **Развитие костной и мышечной систем** — витамин D и кальций необходимы для правильного формирования костей, особенно в период активного роста.
  - **Энергетический обмен** — витамины группы В способствуют правильному метаболизму и обеспечивают организм энергией для роста и активности.
- 



**Развитие интеллекта** — витамины группы В помогают нервной системе развиваться, участвуют в производстве нейротрансмиттеров, которые необходимы для передачи сигналов между нервными клетками. Адекватный уровень этих витаминов способствует улучшению когнитивных функций.

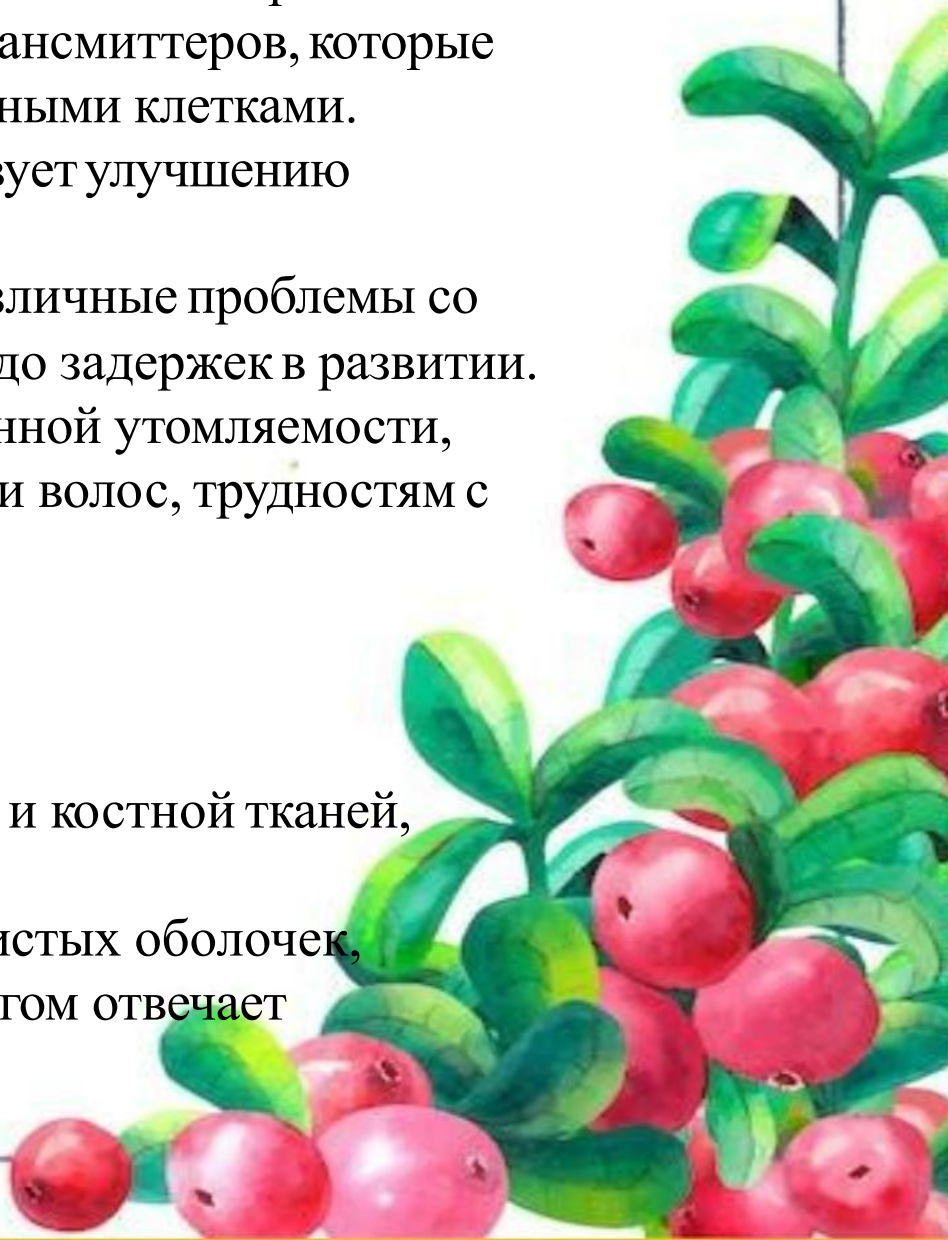
При недостатке витаминов могут возникать различные проблемы со здоровьем, начиная от ослабления иммунитета до задержек в развитии. Нехватка витаминов может привести к повышенной утомляемости, частым простудам, ухудшению состояния кожи и волос, трудностям с концентрацией.

### **Виды витаминов**

Для развития детей важны, например:

**Витамин D** — участвует в развитии мышечной и костной тканей, помогает усваивать кальций и фосфор.

**Витамин А** — ценен для здоровья кожи и слизистых оболочек, участвует в росте волос, костей и зубов, во многом отвечает за хорошее зрение.





**Витамин С** — укрепляет иммунитет, участвует в образовании соединительной ткани и улучшает эластичность стенок сосудов.

**Витамины группы В** — обеспечивают тканевое дыхание, обмен жиров, белков и углеводов, выработку энергии и кроветворение.

**Витамин Е** — укрепляет стенки сосудов и сердце, обладает антиоксидантными свойствами.

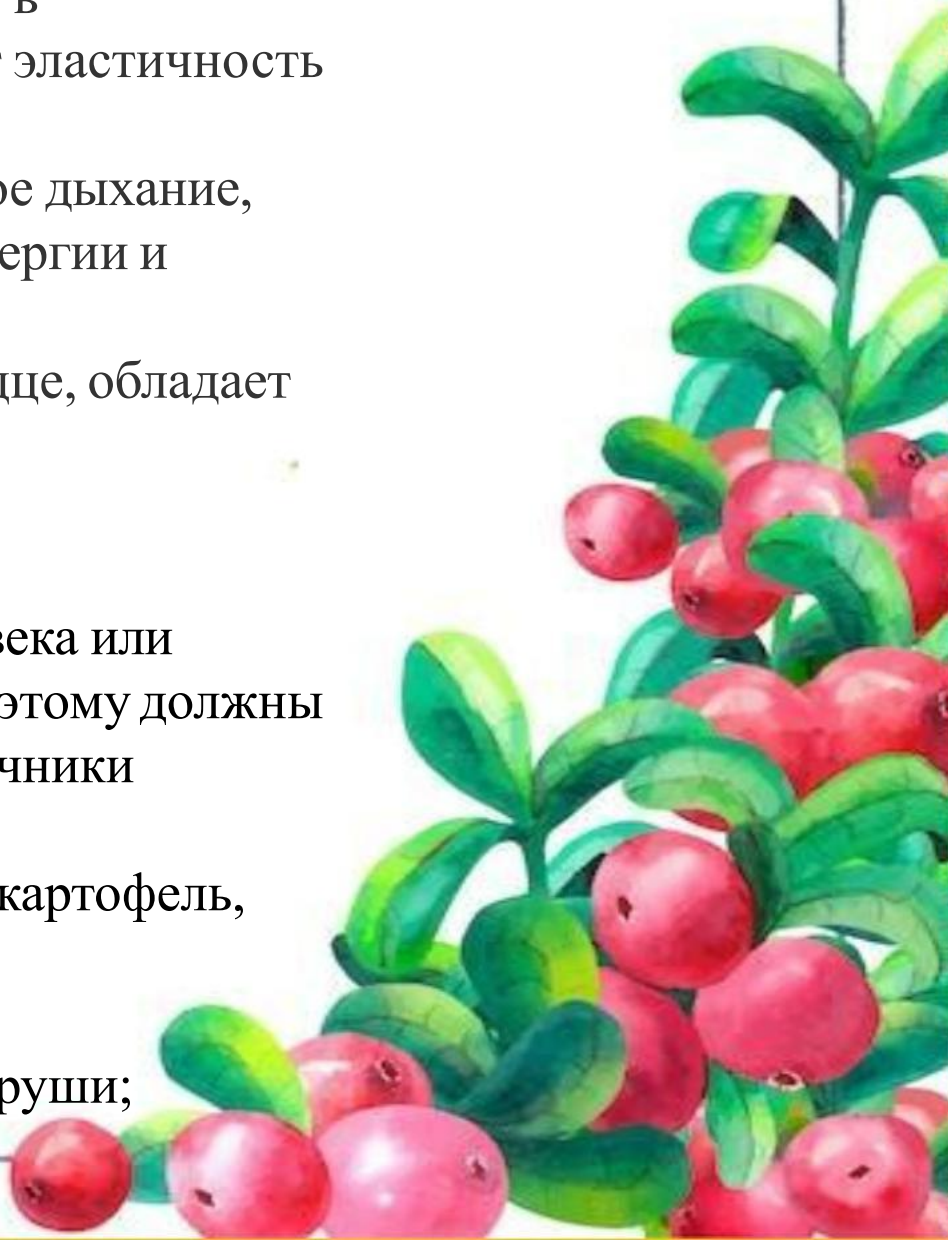
### **Источники витаминов**

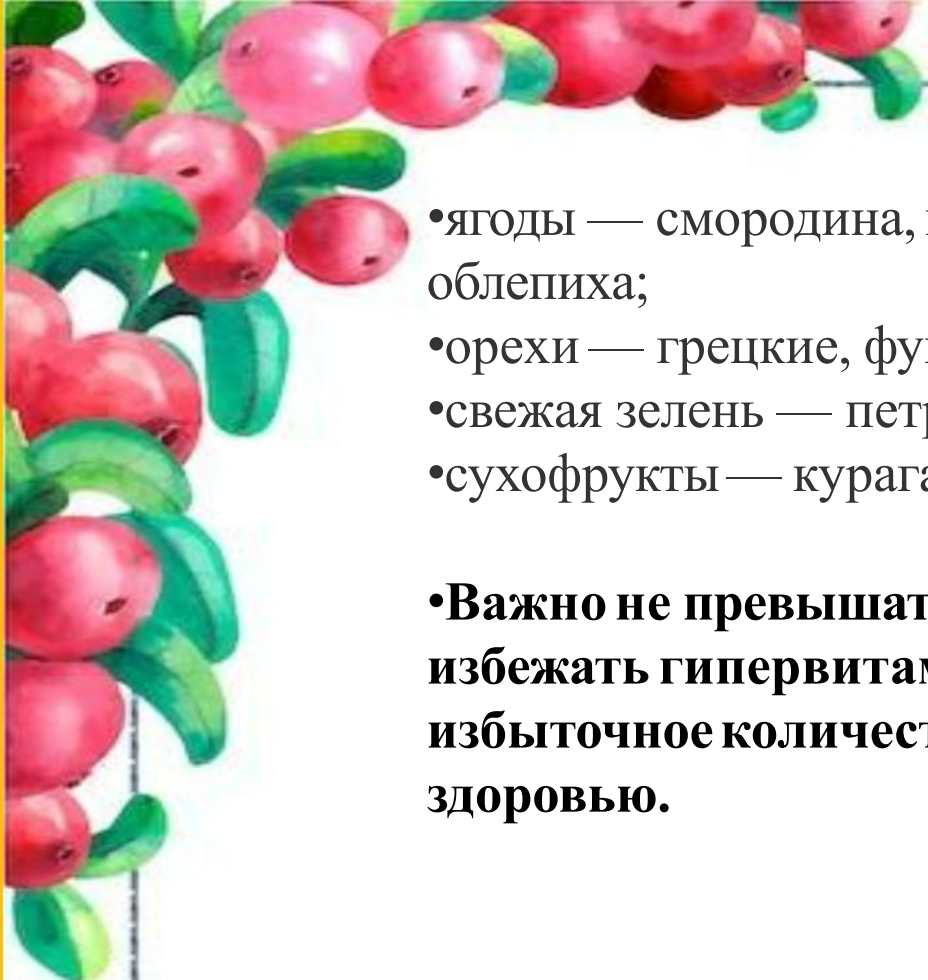
Витамины не синтезируются организмом человека или синтезируются в недостаточном количестве, поэтому должны поступать в организм с пищей. Некоторые источники витаминов для детей:

отварные овощи — брокколи, цветная капуста, картофель, морковь;

мясо кур, кролика и индейки, морская рыба;

свежие фрукты — цитрусы, бананы, яблоки и груши;



- 
- ягоды — смородина, клюква, клубника, брусника, черника, облепиха;
  - орехи — грецкие, фундук, кешью, арахис;
  - свежая зелень — петрушка и укроп;
  - сухофрукты — курага, изюм, чернослив.

**• Важно не превышать рекомендуемые нормы, чтобы избежать гипervитаминоза — состояния, при котором избыточное количество витаминов наносит вред здоровью.**





## Нормы

Некоторые суточные нормы потребления витаминов для детей дошкольного возраста:

- **Витамин А** — 500–700 мкг РЭ.
- **Витамин D** — 600–1000 МЕ.
- **Витамин С** — 45–60 мг.

Витамины тесно связаны друг с другом, и недостаток одного из них может нарушать функцию других. Например, без достаточного количества витаминов группы В не будет активен витамин D.

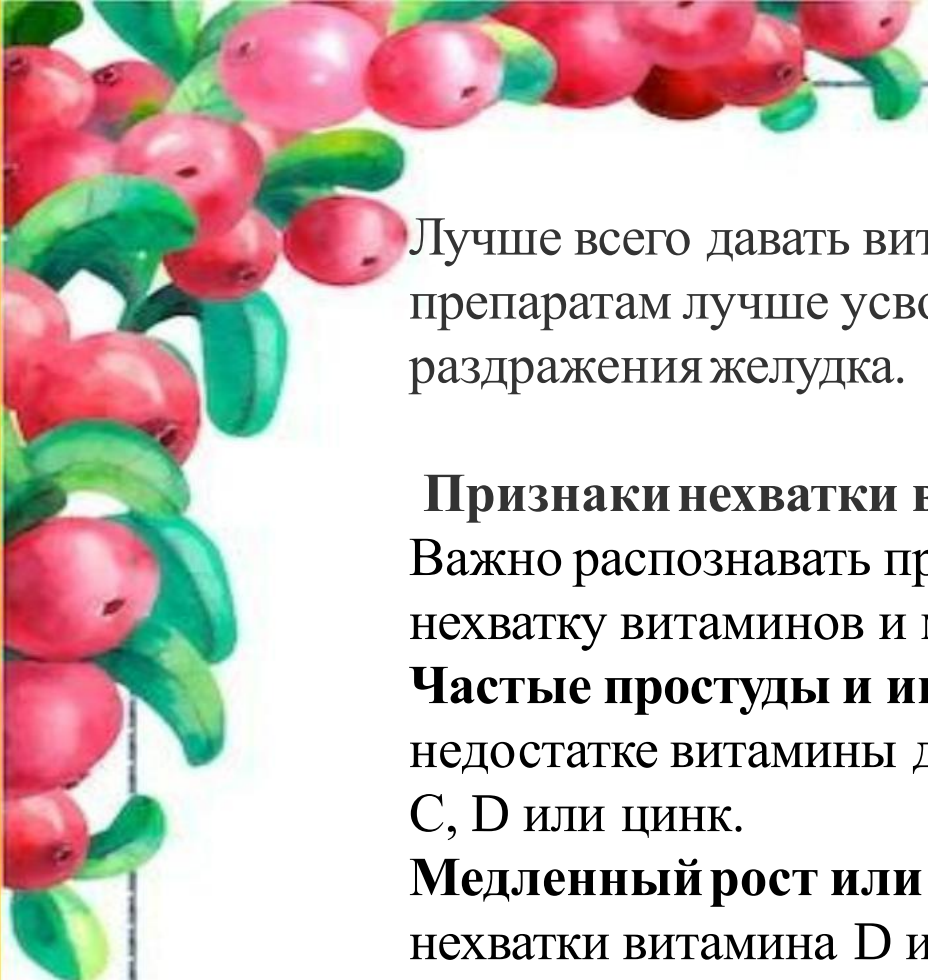




## Препараты

Перед началом приёма любых добавок важно проконсультироваться с педиатром, особенно если у ребёнка есть аллергии или хронические заболевания. Педиатр может рекомендовать приём специализированных комплексов группы В в следующих случаях:

- доказанный лабораторно или клинически дефицит (чаще всего у детей встречается недостаток В1, В2, В6, В9 и В12);
  - повышенные физические и психоэмоциональные нагрузки (стресс резко увеличивает расход витаминов группы В);
  - несбалансированное или ограниченное питание (например, если ребёнок категорически отказывается от целых групп продуктов).
- 



Лучше всего давать витамины детям во время еды — это поможет препаратам лучше усвоиться и сведет к минимуму риск раздражения желудка.

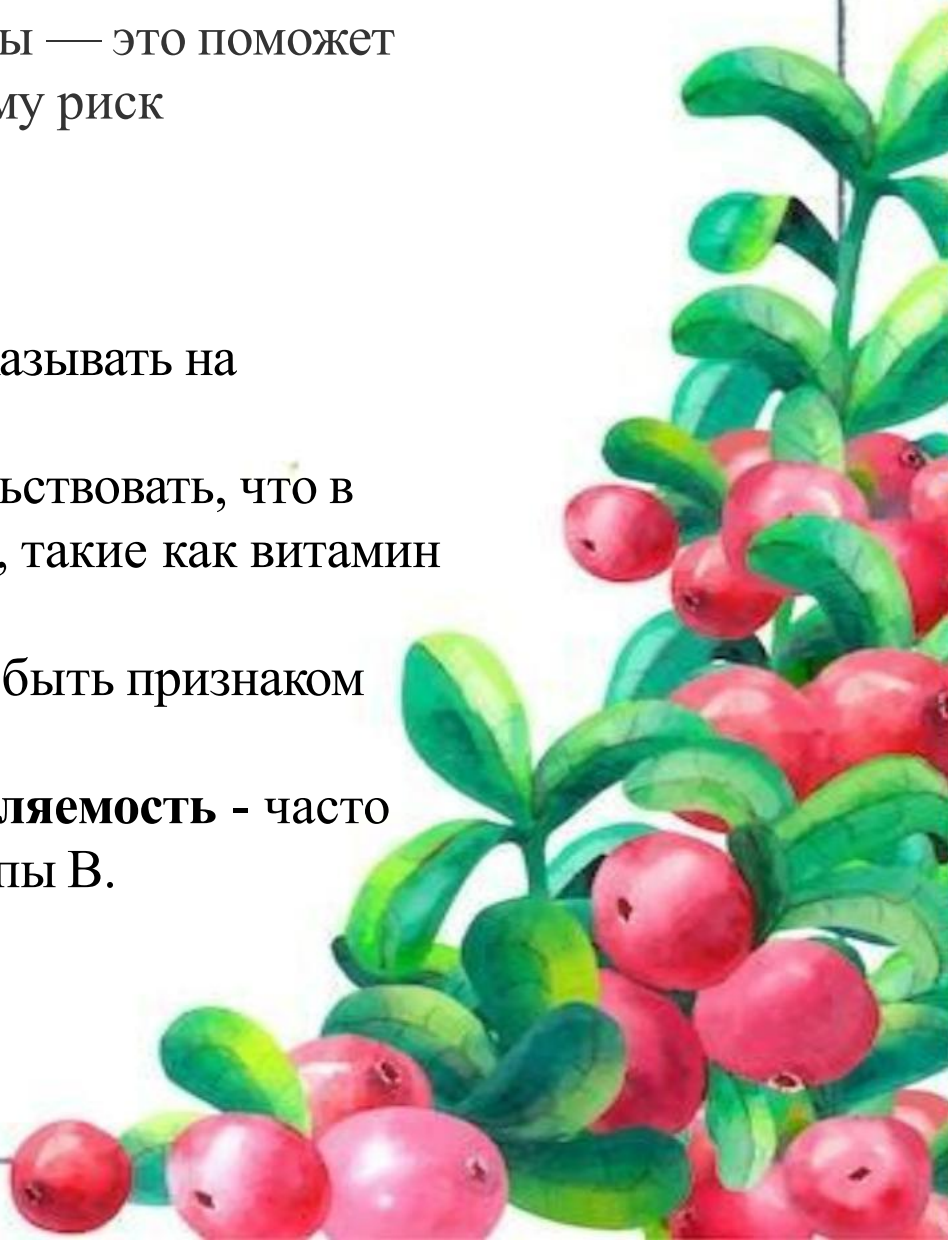
**Признаки нехватки витаминов у детей.**

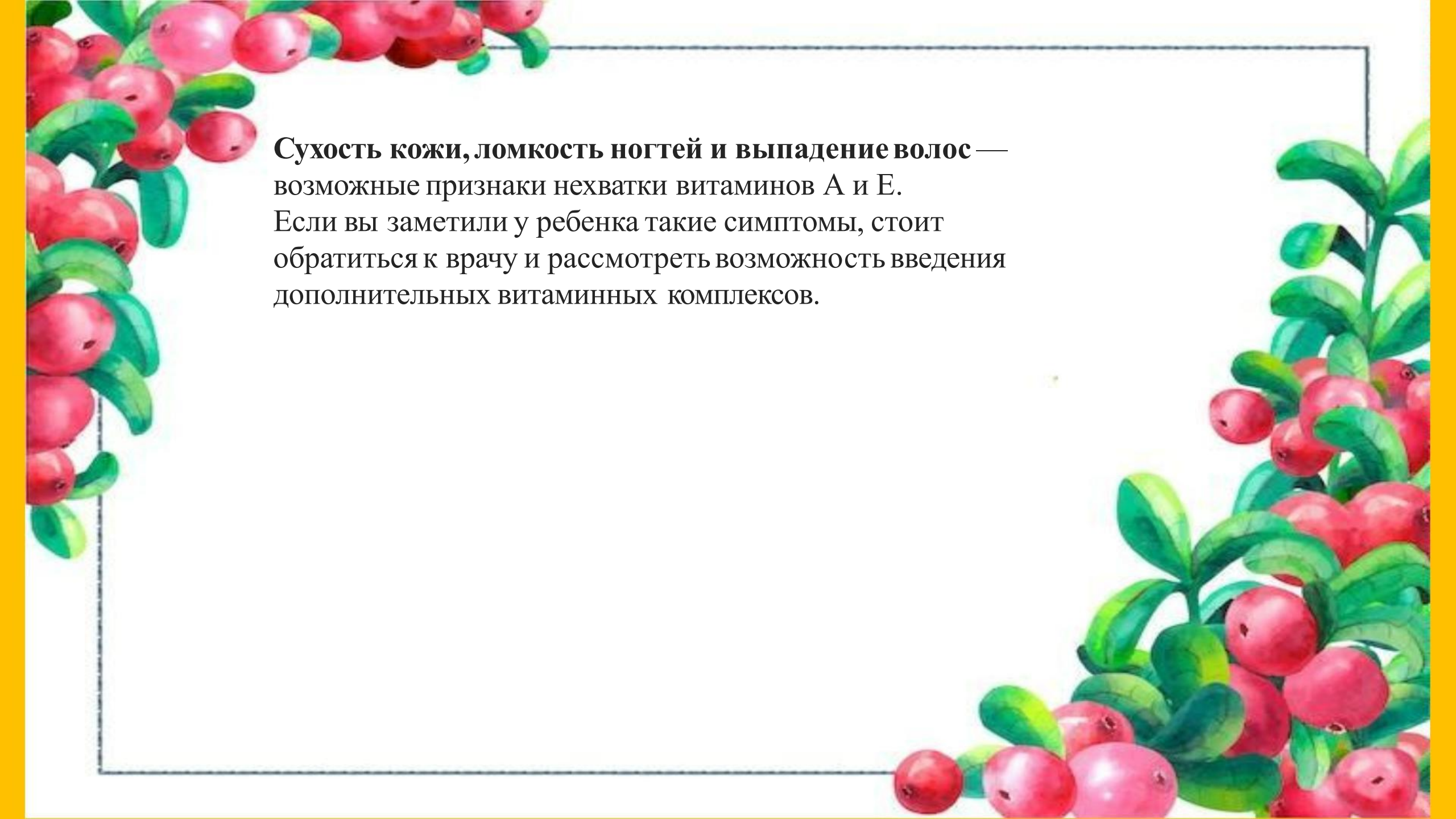
Важно распознавать признаки, которые могут указывать на нехватку витаминов и минералов у ребенка:

**Частые простуды и инфекции** - могут свидетельствовать, что в недостатке витамины для иммунитета для детей, такие как витамин С, D или цинк.

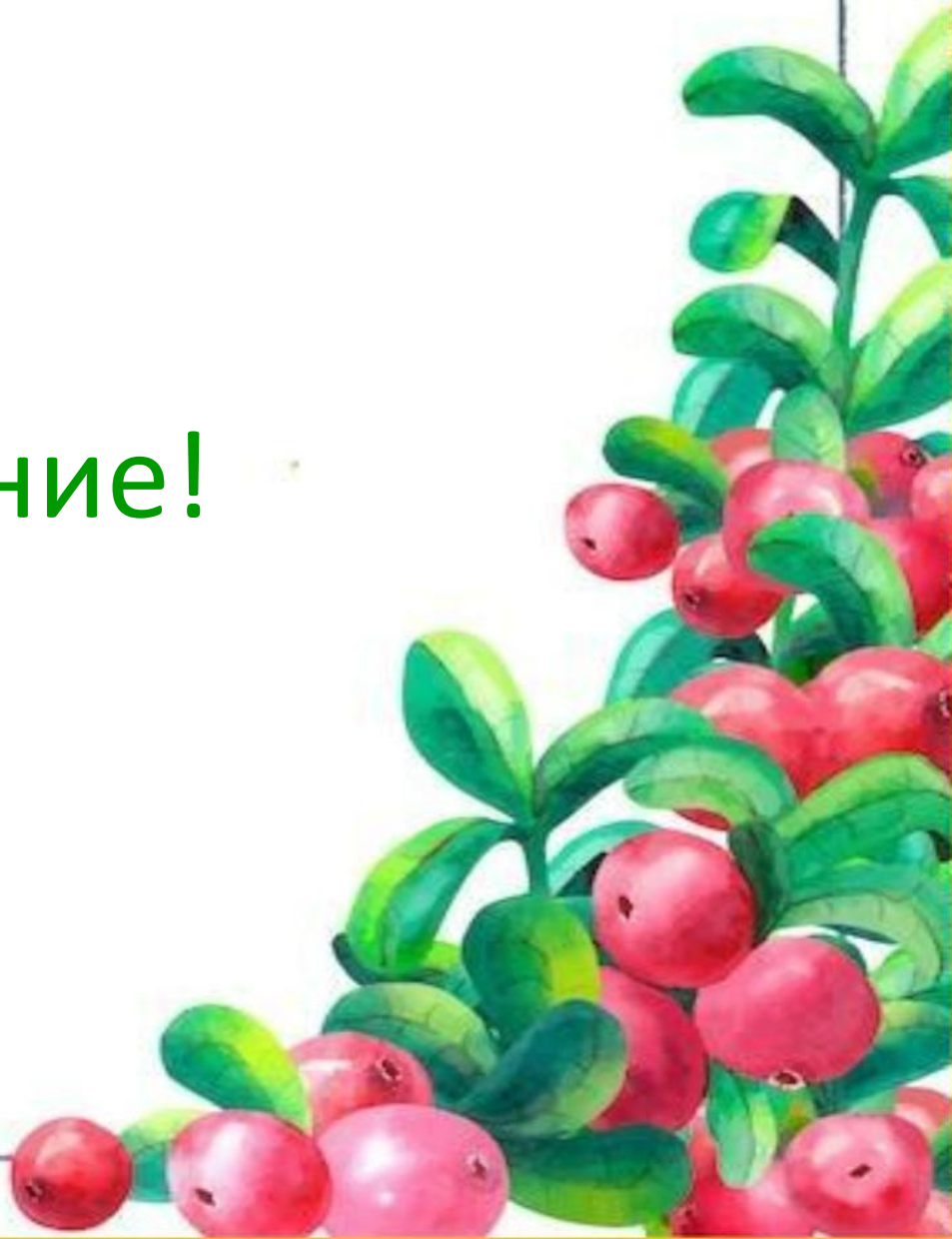
**Медленный рост или слабость костей** - может быть признаком нехватки витамина D и кальция.

**Проблемы с концентрацией внимания и утомляемость** - часто связаны с недостатком железа и витаминов группы В.





**Сухость кожи, ломкость ногтей и выпадение волос —**  
возможные признаки нехватки витаминов А и Е.  
Если вы заметили у ребенка такие симптомы, стоит  
обратиться к врачу и рассмотреть возможность введения  
дополнительных витаминных комплексов.



Спасибо за внимание!