

Информация для родителей: «В каких продуктах живут витамины»

Крепкий иммунитет и грамотное питание помогут противостоять вредному воздействию окружающей среды, активизировать умственную деятельность и, как следствие, с легкостью справляться с нагрузками. Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. 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. Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.

В каких продуктах «живут» витамины и чем они полезны:

Витамин «А» Синтезирует белки, участвует в формировании скелета и нормального зрения у ребенка, участвует в развитии легких, пищеварительного тракта, регенерации слизистых оболочек. 1/3 суточной потребности бета-каротина должны составлять яйца, кисломолочные напитки, сливочное масло, сливки, а 2/3 — продукты растительного происхождения (томаты, морковь, абрикосы, сладкий перец, рыба).



Витамин «В1» Поддерживает умственную деятельность, нормальное протекание углеводного обмена в организме, улучшает усвоение нутриентов из пищи. Источники витамина: рис, овощи, птица, орехи, гречка, кукуруза, картофель, фасоль.

Витамин «В2» Отвечает за хорошее состояние кожных покровов, ногтей, волос, поддерживает рост ребенка. Продукты, богатые рибофлавином: рыба, сыр, молоко, курица, яйца, брокколи.



Витамин «В6» Регулирует работу нервной системы, нужен для улучшения памяти, формирования красных кровяных телец, развития иммунитета ребенка. Пиридоксин присутствует в субпродуктах, зеленом перце, капусте, говядине, яйцах, фасоли. Витамин

«В9» Поддерживает кожу в хорошем состоянии, предупреждает малокровие. Особенно нуждаются в фолиевой кислоте больные дети, которым следует ее давать для аппетита. Природные источники: грибы, лук, морковь, петрушка, печень.

Витамин «В12» Участвует в кроветворении, активирует работу нервной системы малыша. Цианокобаламин находится в морепродуктах, сое, яйцах, сыре, курице, мясе.

Витамин «С» Защищает ребенка от бактерий, вирусов, тормозит развитие аллергических реакций, укрепляет кровеносные сосуды, нейтрализует действие свободных радикалов. Аскорбиновая кислота сосредоточена в цитрусовых плодах, шиповнике, облепихе, клубнике, рябине.



Витамин «D» Регулирует количество кальция, магния в организме дитя. Нужен для полноценного развития скелета. Поступает в организм с молоком, сливочным маслом, печенью животных или рыб, яйцами.



Витамин «Е» Увеличивает защитные силы организма и стабилизирует работу кровеносной, мышечной, нервной систем. Токоферол борется со свободными радикалами, поддерживает половое развитие подростков. Токоферол содержится в латуке, яйцах, семенах, орехах, льняном и кунжутном маслах.

Витамин «РР» Регулирует обмен веществ и обеспечивает усвоение всех необходимых компонентов еды: минералов, жиров, белков, углеводов. Кроме того, никотиновая кислота преобразует глюкозу и триглицериды в энергию, что способствует росту тканей у ребенка. Источники соединения: арахис, кедровые орехи, горох, кальмар, хлеб, рыба, овощи, мясо.

Витамин «К» Участвует в работе кровеносной системы. Менадион содержится в цветной капусте, репчатом луке, брокколи, шпинате, кабачках. Железо снабжает внутренние органы ребенка кислородом, участвует в кроветворении, формировании гемоглобина.

Рекомендуется к приему детям с 1 года. Продукты, содержащие железо: зеленые овощи, мясо кролика, индейка. Цинк Ускоряет заживление ран, поддерживает остроту зрения, участвует в формировании костей малыша, укрепляет иммунитет, высвобождает витамин А.

Больше всего организм ребенка нуждается в цинке с двух до трех лет. Микроэлемент присутствует в бобовых, орехах, морепродуктах. Кальций Участвует в обменных процессах, служит основой костной ткани, нужен для роста и функционирования нервных клеток. Содержится в молочных продуктах, шиповнике, лесных орехах, кунжуте, маке. Фосфор Выступает «энергоносителем» — доставляет энергию по клеткам. Вместе с кальцием

поддерживает крепость костной ткани. Природные источники фосфора: молоко, морепродукты, сухие дрожжи, творог. Магний Участвует в передаче нервных импульсов, оказывает антистрессовое действие. Микроэлемент устраняет раздражительность, истерику, беспокойный сон у ребенка. Природные источники магния: гречка, соя, отруби, тыквенные семечки. Это главные витамины и макро и микроэлементы, необходимые для подрастающего организма малыша. Суточная потребность каждого нутриента зависит от возраста ребенка. Легче всего снабжать организм ребенка витаминами и минералами при помощи детских мультивитаминных комплексов.

Не забывайте о необходимости организации полноценного питания: обогатите его свежими овощами, фруктами, зеленью и молочнокислыми изделиями. В любом возрасте для ребенка губительны нехватка и избыток нутриентов в организме.

И дорогие родители не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаемся витамином «Д» от нашего солнышка.

