

Зачем нужны и чем так важны и необходимы витамины для здоровья детей?

Витамины - 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).



Помните, в детском возрасте витамины нужны в большем количестве, чем для взрослого человека, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование организма. Залог здоровья – правильное питание.

Однако из-за плохой экологии, содержание питательных веществ в продуктах катастрофически снизилось. А дети, ко всему, подвержены стрессам, нагрузкам, избирательны в еде. В итоге организм систематически недополучает биологически активные элементы, участвующие в жизнедеятельности организма, начинаются отклонения в развитии.

Витамины для детей – это питательные вещества, которые участвуют в полноценном формировании организма, физического и умственного развития ребенка.

ЗОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТАМ!

Материал подготовила
старший воспитатель
Саитова Елена Вячеславовна

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «МАЯЧОК» комбинированного вида
детский сад № 205
комбинированного вида



КОМПАС В МОРЕ ВИТАМИНОВ

Вита-мин	Удерживается в организме	Содержится в натуральном виде	Важен для	Признаки недостаточности
А	1-2 года	желтых и зеленых овощах (моркови, шпинате, брокколи, савойской капусте), сыре, яйцах, печени, абрикосах, хурме	обеспечения полноценного зрения и нормального роста организма	куриная слепота, задержка роста, сухая и склонная к шелушению кожа
D	От нескольких месяцев до нескольких лет	морской рыбе, яичном желтке, грибах, мясе; образуется в коже человека под воздействием ультрафиолетовых лучей	формирования костей и хрящей	ломкость костей, задержка роста
E	От нескольких месяцев до нескольких лет	растительных жирах (растительном масле, маргарине), крупах, орехах, бобовых, сельди, скумбрии	защиты витамина А, нормального развития клеток организма и печени	редко: малокровие, мышечная атрофия
К	3-4 недели	зеленых овощах (шпинате, савойской и цветной капусте), печени	свертываемости крови	повышенная склонность к кровотечениям
B₁	4-10 недель	продуктах из зерновых грубого помола, проросших зернах, свинине, бобовых, устрицах, семенах подсолнечника	нервных клеток, мышц, углеводного обмена	нарушения кровообращения, нервной системы, недомогание
B₂	2-6 недели	молоке и молочных продуктах, твороге, сыре, яйцах, печени, сухих дрожжах, проросших зернах	белкового, жирового и углеводного обмена	задержка роста, потеря веса, образование трещин в уголках рта
B₆	2-6 недель	продуктах из зерновых грубого помола, проросших пшеничных зернах, сое, мясе, морской рыбе, бананах, капусте, зеленом луке, сладком перце	белкового обмена, нервной системы, образования красных кровяных телец	кожные изменения, малокровие, повышенная возбудимость
B₁₂	3-15 лет	молоке, кисломолочных продуктах, мясе, яйцах, сыре, лососе, сое	строения клеток и кроветворения	малокровие
С	2-6 недель	овощах (капусте, шпинате, сладком перце, брокколи), фруктах (цитрусовых, ягодах)	нутриклеточного обмена, связующих тканей, усвоения железа и укрепления иммунитета	усталость, слабая сопротивляемость инфекционным заболеваниям, медленное заживление ран