

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №2 «Казачок» муниципального образования Абинский район

Консультация для родителей

Тема: «Витамины весной»

Подготовила: воспитатель Гурашкина С.А.



г.Абинск

Витамины – важные, необходимые для жизни человека вещества. Они активизируют участие во всех процессах, происходящих в организме человека, способствуют полноценному усвоению пищи, своевременному и правильному росту, повышению общего тонуса, невосприимчивости детского организма к простудным заболеваниям.

Отсутствие или недостаточное количество витаминов (особенно длительное) может вызвать серьезные последствия. Так, недостаток витамина А, который необходим для правильного роста, сохранения зрения, нормального состояния кожи и слизистых оболочек, вызывает отсутствие аппетита, снижение веса. Значительно понижается сопротивляемость организма влиянию окружающей среды и инфекционным заболеваниям.



Не менее важен витамин С – аскорбиновая кислота. Витамин С активно участвует в обмене веществ, повышает устойчивость организма к различным заболеваниям, предотвращает развитие рахита. Ребенок, получающий недостаточное количество витамина С, быстро утомляется. Он раздражителен, плохо спит, капризничает.

Значительное место среди витаминов занимает, так называемый, противорахитный витамин Д. Его применяют в основном как средство предупреждения и лечения рахита на всех его стадиях. Недостаток в организме витамина Д приводит сначала к появлению первых признаков рахита, хотя и незначительных, потом ко все более нарастающему нарушению нормального состояния нервной системы, деформации отдельных частей скелета, а затем и мышечной ткани. При ярко выраженных формах рахита дети теряют аппетит, худеют.

Весьма значительна роль и витамина Р, наличие которого способствует наилучшему усвоению организмом витамина С. Витамин Р оказывает благотворное действие на сердечно-сосудистую систему. Необходимы ребенку и витамины группы В (В1, В2, В6, В12 и др.). Они оказывают влияние на состояние нервной системы, способствуют нормальному росту, кроветворению и другим важным процессам.

У детей в связи с ростом потребность в витаминах повышена. Особое значение в детском питании имеют витамины, оказывающие влияние на процессы роста. К ним относятся главным образом ретинол (вит. А), кальциферол (вит. D2).

Витамин А является истинным фактором роста. Известно его влияние на интенсивность роста скелета, на функцию эндокринных желез, особенно гипофиза, состояние и функция которого обуславливают нормализацию процессов роста. Известно также значение витамина А для поддержания нормального состояния покровов тканей и их защитных свойств и т. д.

Потребность в витамине А удовлетворяется как за счет самого витамина А, так и за счет его провитамина — каротина. Источниками витамина А в детском питании являются молоко и молочные продукты, сливочное масло, сметана, яйца, печень, мясо, рыба и др.

Источник каротина в детском питании — морковь. Она представляет особую ценность, так как в ней каротин часто представлен в водорастворимой форме. В качестве источника каротина в детском питании могут быть фрукты и ягоды, свежие, консервированные и сухие (абрикосы, а также шиповник, в котором каротин, по-видимому, представлен в водорастворимой форме).

Потребность в витамине А составляет для детей в возрасте 1—6 лет 3300 ИЕ (1 мг) и в возрасте 7—15 лет 5000 ИЕ (1,5 мг).

Другим витамином, стимулирующим рост, является кальциферол, или витамин Д₂. Регулируя фосфорно-кальциевый обмен, он способствует нормальному развитию и оссификации скелета.

В предупреждении D-витаминной недостаточности зимой, когда отсутствует естественный источник ультрафиолетовых лучей, успешно могут использоваться искусственные источники УФ-облучения детей в фотариях. Суточная потребность в витамине D около 500 ИЕ.

Применение препаратов витамина D и его дозировка требуют осторожности. Введение избыточных количеств витамина D небезразлично для организма. Применение препарата витамина D должно производиться только по назначению врача. Другие витамины также оказывают влияние на процесс роста. Так, аскорбиновая кислота наряду со своей многообразной биологической ролью, способствует нормальному развитию соединительной ткани у детей, образованию остеоидной ткани в костях, дентина в зубах и др.

На процесс роста оказывает влияние уровень обеспеченности детского организма витаминами В₁, В₂, В₆, пантотеновой и парааминобензойной кислотой.