

Консультация для родителей "Витаминная азбука здоровья"

Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития наши малыши получают с продуктами питания. В возрасте бурного роста, до 3 лет, питание особенно важно. Однако не все родители знают, что такое правильное витаминное питание.

Важно, чтобы в рационе ребенка были предусмотрены витамины растительного и животного происхождения. В продуктах животного происхождения находятся так называемые жирорастворимые витамины. О них и пойдет речь.

Витамин А

Существует в двух формах: ретинол и каротин, или провитамин А.

- **Где найти витамин А?**

Ретинол – только в животных продуктах (рыбий жир, печень, яйца, молоко).

Источник каротина есть и в растительных продуктах (томатах, моркови, овощах, фруктах и ягодах желтого цвета). Перечисленные продукты лучше употреблять с маслом, сметаной или сливками.

Из каротина в организме образуется ретинол.

Тем не менее треть потребности в витамине А следует удовлетворять за счет продуктов животного происхождения.

- **Чем ценен витамин А?**

Сохраняет зрение, помогает в лечении его расстройств. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям дыхательных путей, а также сокращает длительность других заболеваний.

Поддерживает хорошее состояние кожи и волос. Способствует росту и укреплению костей, здоровому состоянию зубов и десен.

- **Чем угрожает нехватка витамина?**

Дефицит витамина А с большей вероятностью может развиваться у детей от года до трех лет. Причина – недостаток этого витамина в пищевом рационе.

Признаки нехватки витамина А

- сухость кожи, покраснения и шелушения;
- повышенная восприимчивость к инфекциям;
- покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.

Если врач назначает вашему малышу препарат витамина А, надо точно соблюдать дозировку.

Если вы включите в недельное меню ребенка свежие яйца всмятку, блюда из печени, шпината и моркови, прибегать к добавкам не придется. Не беда, если продукты ребенок будет получать не каждый день, организм обладает способностью создавать небольшие запасы витамина А, которых хватит еще не на один день.

Витамин D

Витамин D – кальциферол или “витамин солнца”.

Даже совсем молоденькие мамы слышаны об этом витамине и о рахите, который развивается при его недостатке.

• Где найти витамин D?

Солнечные лучи взаимодействуют с жировыми веществами на коже, способствуя образованию этого витамина, который затем всасывается внутрь.

Богаты кальциферолом и пищевые продукты (рыбий жир, сардины, сельдь, тунец, молоко).

• Чем ценен витамин D?

Помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для роста и укрепления костей и зубов.

Действуя вместе с витаминами А и С, помогает в профилактике простудных заболеваний.

Чем угрожает нехватка витамина D?

Развитием рахита. Среди его ранних признаков – раздражительность, нарушения сна, потливость кожи на затылке и поредение волос в этой области, разрушение зубов, как бы “размягчение” костей с искривлением ног.

Лучшая профилактика рахита – дневные прогулки, солнечные ванны под тентом. Загрязненный воздух разрушает витамин D.

- **Кому нужно повышенное количество витамина D?**

Городским малышам; детям, которым назначено лечение противосудорожными средствами.

Витамин E

Состоит из нескольких соединений, которые называются токоферолами.

- **Где найти витамин E?**

Из животных продуктов это яйца. Из растительных – проростки пшеницы, растительные масла, соевые бобы, брюссельская капуста, брокколи, шпинат, листовая зелень, цельное зерно и злаки. Чтобы витамин E лучше усваивался, заправьте салат из листовой зелени или суп из шпината сметаной, кашу – маслом, дайте ребенку кусочек зернового хлеба с молоком. Такие продукты включайте в рацион ребенка ежедневно.

- **Чем угрожает нехватка витамина E?**

Разрушением красных кровяных клеток, развитием некоторых видов анемии (малокровия), ослабление мышечных волокон.

При использовании хлорированной водопроводной воды нужно давать малышу дополнительное количество пищевых продуктов, богатых витамином E (хлопья из зародышей пшеницы, шпинат, растительные масла).

Витамин K

Это менадион, который образуется в кишечнике с помощью природных бактерий, которые там обитают. При дисбактериозе, когда количество полезных бактерий уменьшается, лучше специально позаботиться о том, чтобы в рационе были источники этого витамина.

- **Где найти витамин K?**

Наиболее богаты менадионом листовые зеленые овощи, но только свежие, а не замороженные. Много витамина K в йогурте, люцерне, яичном желтке, соевом масле, рыбьем жире.

- **Чем ценен витамин К?**

Способствует поддержанию нормальной свертываемости крови. Помогает предупредить кровотечения, особенно носовые.

- **Чем угрожает нехватка витамина К?**

Следствием недостатка витамина может быть сильное расстройство желудка. Народная медицина издавна применяла при любых поносах отвар кашки или корневища конского щавеля, произрастающего в средней полосе повсеместно. Отвар их соцветий содержит, кроме вяжущего вещества компоненты, губительно действующие на болезнетворные организмы, еще и витамин К.

Риск развития дефицита витамина К возникает, если малыша пришлось длительно лечить антибиотиками. В обычных условиях дефицит этого витамина – большая редкость.

Витамин F

Это насыщенные жирные кислоты (НЖК), которые жизненно необходимы вашему малышу. Главная из них – линолевая.

Где найти витамин F?

В грудном молоке. Его добавляют и в детские молочные смеси.

Также источниками этих витаминов могут служить растительные масла: из завязи пшеницы, льняное, соевое, подсолнечное, арахисовое. Богаты витамином семена подсолнечника, миндаль и арахис.

Дошкольнику вполне достаточно одной чайной ложки растительного масла в день. Очень полезно также добавлять дробленые орешки и семечки в кашу, пудинги и другие блюда.

Чем ценен витамин F?

Обеспечивает здоровое состояние кожи и волос.

Благотворно влияет на формирование и активность желез внутренней секреции. Облегчает доступ кальция к клеткам организма.

Чем угрожает нехватка НДК?

Ранние признаки дефицита незаменимых жирных кислот – это образование желтых жирных чешуек на коже волосистой части головы, ломкость и сухость волос.

Тема питания детей всегда актуальна: известно, что именно в детстве закладывается не только здоровье, но также и основные пищевые привычки. Здоровое питание для детей – это сбалансированное меню, содержащее все необходимое с точки зрения докторов и самого детского организма. Не обойтись и без внешней стороны: вкусные, разнообразные, интересные блюда для привлечения внимания, ознакомления с возможными пищевыми сочетаниями составят основу системы, которая в будущем принесет огромную пользу ребенку.