

## Консультация для родителей

### «О пользе витаминов для детского организма»



*Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека.*

*Все виды обмена веществ, работа пищеварительной, сердечно-сосудистой, нервной систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.*

#### ФУНКЦИИ ВИТАМИНОВ

Все витамины выполняют защитную функцию против различных повреждающих факторов. Механизм их участия в обмене веществ для каждого специфичен. Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу. Под авитаминозом понимают полное

истощение запасов витаминов в организме, а под гиповитаминозом — снижение обеспеченности ими организма.

Дети, страдающие гиповитаминозом, быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза.

Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода.

Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.

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.

Самый дефицитный витамин весной в организме как взрослого человека, так и ребенка — это витамин С (аскорбиновая кислота).

Витамин С — сильный антиоксидант, который отвечает за иммунитет.

Содержится в таких продуктах как.

Облепиха, киви, квашеная капуста, крыжовник, помидоры, картофель, виноград, капуста. Также в соке из ростков пшеницы. И конечно, цитрусовые (если у ребенка нет аллергии!).

## РОЛЬ ВИТАМИНОВ

Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.



## В каких продуктах «живут» витамины.










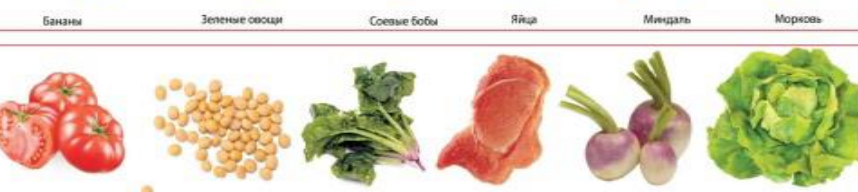
Витамин	Где живет	Чему полезен
Витамин «А»	В рыбе, печени, абрикосах	Коже, зрению
Витамин «В1»	В рисе, овощах, птице	Нервной системе, памяти, пищеварению
Витамин «В2»	В молоке, яйцах, брокколи	Волосам, ногтям, Нервной системе,
Витамин «РР»	В хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
Витамин «В6»	В яичном желтке, фасоли	Нервной системе, печени
Витамин «В12»	В мясе, сыре, морепродуктах	Росту, нервной системе
Витамин «С»	В шиповнике, облепихе	Иммунной системе, заживление ран
Витамин «Д»	В печени, рыбе, икре, яйцах	Костям, зубам
Витамин «Е»	В орехах, растительном масле	Половым и эндокринным железам
Витамин «К»	В шпинате, кабачках, капусте	Свертываемость крови
Пантеновая кислота	В фасоли, цветной капусте, мясе	Двигательной функции кишечника
Фолиевая кислота	В шпинате, зеленом горошке	Росту и кроветворению
Биотин	В помидорах, соевых бобах	Коже, волосам, ногтям

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



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p><b>ВИТАМИН А</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен</li> <li>- нормальному обмену веществ</li> <li>- повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания</li> <li>- поддержанию ночного зрения</li> </ul>	 <p>Яйца      Масло      Папайя      Морковь      Молоко      Печень      Капуста</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>1</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшению умственных способностей</li> <li>- перевариванию пищи</li> <li>- нормальной работе сердца, нервной системы и мышц</li> </ul>	 <p>Горох      Мясо      Картофель      Соевые бобы      Молоко      Зерно</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>2</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обмену жиров, углеводов и белков</li> <li>- росту тканей</li> <li>- нормальной работе сальных желез</li> <li>- предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний</li> </ul>	 <p>Зеленые овощи      Хлеб      Мясо      Сыр      Соевые бобы      Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН В</b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальной работе нервной системы</li> <li>- уменьшению вероятности развития болезни Альцгеймера</li> </ul>	 <p>Томаты      Картофель      Орехи      Бананы      Овощи</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>6</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвоению белка и жира</li> <li>- предотвращению кожных заболеваний</li> <li>- нормальному обмену аминокислот</li> <li>- повышению устойчивости к болезням</li> </ul>	 <p>Сухофрукты      Горох      Бобовые      Рыбы      Мясо      Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>12</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальному росту и развитию ребенка</li> <li>- повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям</li> <li>- улучшению памяти</li> </ul>	 <p>Яйца      Мясо      Печень      Сыр      Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН С</b></p> <p><b>Водорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заживлению ран и переломам</li> <li>- предотвращению авитаминоза</li> <li>- повышению иммунитета</li> <li>- укреплению кровеносных сосудов</li> <li>- повышению уровня усвоения железа</li> </ul>	 <p>Гуава      Томат      Апельсины      Лимоны      Виноград      Киви</p>
<p><b>ВИТАМИН D</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- похудению</li> <li>- нормальному свертыванию крови</li> <li>- нормальному росту костей</li> </ul>	 <p>Яйца      Рыбий жир      Молоко      Рыба      Лучи солнца</p>
<p><b>ВИТАМИН E</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшению регенерации тканей</li> <li>- стимуляции иммунитета и улучшению тонуса организма</li> <li>- замедлению процесса старения в организме</li> <li>- улучшению циркуляции крови</li> </ul>	 <p>Бананы      Зеленые овощи      Соевые бобы      Яйца      Миндаль      Морковь</p>
<p><b>ВИТАМИН К</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальному свертыванию крови</li> <li>- укреплению костей</li> <li>- улучшению работы сердца</li> </ul>	 <p>Томаты      Соевые бобы      Шпинат      Мясо      Редис      Капуста</p>