

В чём «живут» витамины?



Витамины — это вещества, необходимые для поддержания жизни. Они образуются растениями или животными и должны поступать в организм в микроскопических количествах для продолжения жизненных процессов.

Пользу витаминов для детей сложно переоценить. Это связано со значительными затратами энергии и разных веществ, которые расходуются, например, на рост.

Одна и та же порция витаминов в рационе взрослого и ребенка у последнего расходуется намного быстрее. В первые годы жизни набор витаминов, необходимых малышу, минимален, но с возрастом он существенно расширяется.

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).

Многих родителей интересует вопрос: что является источником витаминов? Эти вещества человек получает с пищей.



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. Витамином А богата морковь, тыква, брокколи, персики, дыня. Еще в больших количествах он содержится в

традиционных приправах: паприке, шалфее, боярышнике, карри, душице, базилике, сыре халуми. Среди продуктов животного происхождения ретинол есть в рыбьем жире, печени трески, молоке, яйцах, сливочном масле и других.

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 покров, ногтей, волос, поддерживает рост ребенка. Продукты, богатые рибофлавином: рыба, сыр, молоко, курица, яйца, брокколи.

Витамин «В5»



Пантотеновая кислота – это витамин В5, который участвует в процессе обмена жиров, белков и углеводов. Для нормальной жизнедеятельности человека необходимое количество этого вещества влияет на обмен веществ всего организма, а недостаток

вызывает гиповитаминоз. Очень много пантотеновой кислоты содержится в горохе, дрожжах, фундуке, гречке, овсянке, цветной капусте, печени, почках, сердце. Витамином B5 также богато куриное филе, яичный желток, молоко и рыбная икра.



Витамин «B6»

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 «B9»

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 «B12»

Участвует в кроветворении, активизирует работу нервной системы малыша. Цианокобаламин находится в морепродуктах, сое, яйцах, сыре, курице, мясе.



Витамин «C»

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 «E»

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 «PP»

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.



Витамин «K»

Участвует в работе кровеносной системы. Менадион содержится в цветной капусте, репчатом луке, брокколи, шпинате, кабачках.

Витамин Н.



Поддерживает здоровье кожи. Продукты, богатые биотином: кукуруза, фисташки, овсянка, ячневая крупа.



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

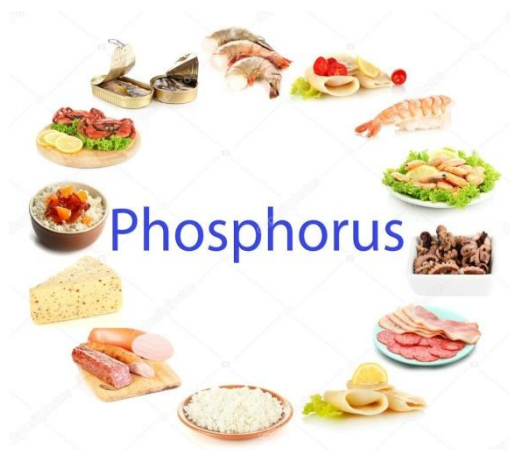
Ускоряет заживление ран, поддерживает остроту зрения, участвует в формировании костей малыша, укрепляет иммунитет, высвобождает витамин А. Больше всего организм ребенка нуждается в цинке с двух до трех лет.

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.

Воспитатель: Севкова И.М.

декабрь 2019г.