



## Консультация для родителей «Роль витаминов в питании детей дошкольного возраста»

Составила воспитатель Щербина Н.В.

Для нормального роста и развития ребенку необходимы витамины - органические соединения, содержащиеся в продуктах питания в ограниченном количестве, но играющие важную роль в метаболизме белков, жиров и углеводов, в осуществлении многочисленных функций организма, в том числе образовании и обновлении клеток и тканей человека.

Витамины – особые белковые вещества, обеспечивающие в организме биохимические превращения, реакции, обмен веществ, без чего функционирование и жизнедеятельность детского организма невозможны. Поэтому так важно сформировать для детей сбалансированный и разнообразный рацион, включающий все необходимые полезные вещества, в том числе в организованных детских коллективах.

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании ферментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания. Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной систем.

Дефицит витаминов в организме приводит к развитию болезненных состояний - гиповитаминозов (недостаток витаминов) или авитаминозов (отсутствие витаминов). Недостаток витаминов негативно сказывается на состоянии кожи, волос, ногтей, нервной системы, что проявляется раздражительностью, расстройством сна, повышенной утомляемостью, а также иммунной системы:

снижается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Чем в более раннем возрасте

столкнется детский организм с недостатком витаминов, тем более выражены будут проявления ассоциированных заболеваний.

Обычно детям не хватает витаминов С, группы В, а также витамина А и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости.

Витамины, связанные с различными ферментами, принимают участие в обеспечении организма энергией (В1, В2, РР), биосинтезе и превращении белков и аминокислот (В6, В12), генетического материала клеток - нуклеиновых кислот (фолиевая кислота), жиров и стероидных гормонов (пантотеновая кислота и биотин). Витамин А участвует в обеспечении зрения и необходим для формирования слизистых покровов, эпидермиса, иммунной системы. Без витамина Д невозможно всасывание кальция и формирование скелета и зубов. Витамин К участвует в свертывании крови. Самый популярный витамин С (аскорбиновая кислота) принимает участие в образовании белков соединительной ткани - коллагена и эластина, необходимых для формирования - сосудов, хрящей, костей. Вместе с витамином Е и каротином при участии микроэлемента селена витамин С обеспечивает функционирование антиоксидантной системы организма, защищающей клетки от повреждения продуктами окисления.

Овощи являются основными носителями витаминов и минеральных веществ и поэтому должны широко использоваться в детском питании. Почти все овощи следует очищать от кожуры (не очищают только томаты, молодые огурцы, редис). Кожуру надо снимать тонким слоем, так как именно в наружных частях плодов содержится максимальное количество витаминов и минеральных веществ. Фрукты и ягоды лучше давать детям свежими, но можно готовить из них компоты, кисели, добавлять в каши. Витамины необходимы для укрепления иммунитета, для роста и развития ребенка.