

Консультация для родителей:

«Роль витаминов в детском питании»

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.

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

В каких продуктах находятся витамины?

Витамин А - содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение и сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 - находится в рисе, овощах, птице. Укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 - находится в молоке, яйцах, брокколи. Укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР - в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах. Регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин РР (Ниациновый эквивалент) - наиболее богаты рыба и томаты. Участвует в процессе метаболизма, окислительных и дыхательных процессах.

Витамин В6 - в цельном зерне, яичном желтке, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Витамин В5 - в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе. Регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 - в мясе, сыре, продуктах моря. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Витамин В9 - в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке. Необходим для роста и нормального кроветворения.

Витамин Н - в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С - в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе. Полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D - в печени рыб, икре, яйцах. Укрепляет кости и зубы.

Витамин E - в орехах и растительных маслах. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции эндокринных желез.

Витамин K - в салате, кабачках и белокочанной капусте. Регулирует свертываемость крови.

Бэта-Каротин - фрукты и овощи, которые окрашены в яркие, насыщенные оранжевый и желтый цвета, а также темно-зеленые листовые овощи. Способствует противостоять внешним опасностям.

Витамин B4 - в пророщенной пшенице, субпродуктах, яйцах. Принимает участие в жировом обмене, способствует очищению печени от жиров.



Воспитатель 1 кв. категории: Худяшова С.В.