Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение Вязьма-Брянский детский сад «Солнышко»
Вяземского района Смоленской области

Консультация для родителей
«Зачем нужны витамины?»

Подготовила Мовсумова Наталья Дмитриевна,
воспитатель высшей квалификационной категории

“Витамины – это ремни безопасности. Когда вы их пристегиваете, это еще не гарантия безопасной езды. Это спасает вас в случае опасности. Применение витаминов действует также: оно не поможет при плохом питании или пренебрежении к своим здоровьем, но дает дополнительный шанс на защиту”- доктор Дж. Бламберг. При плохом здоровье трудно достичь высоких результатов. Дети лучше учатся и развиваются физически, достигают успехов в школе и в обществе, имеют более высокую самооценку тогда, когда они здоровы. Здоровье же это, прежде всего, полноценная пища. Употребляемая нами рафинированная пища не дает организму в полной мере все необходимые вещества, зато щедро снабжает шлаками. Поэтому врачи настоятельно рекомендуют детям прием сбалансированного комплекса витаминов.

Правда ли, что “ витамины “в баночке”- это сплошная химия, от нее только вред?”

В начале этого века ученые выделили две группы веществ, составляющих нашу пищу: макронутриенты, которые обеспечивают организм структурно и энергетически (белки, жиры, углеводы); и микронутриенты, которые обеспечивают лечебно-профилактический эффект пищи -- биологически активные компоненты (минералы, живые кишечные микроорганизмы, ферменты...) и в т.ч.витамины. Этот класс веществ сегодня хорошо изучен. Созданы современные технологии, позволяющие выделить из натуральных источников отдельные микронутриенты без потери их биологической активности. В результате сегодня мы имеем новый класс лечебных препаратов - биологически активные добавки, куда входят и витамины.

Можно ли прием витаминов заменить овощами со своего огорода?

Во-первых, даже если вы растите овощи и фрукты на своих 6-ти сотках, можете ли вы утверждать, что над ними не было кислотных дождей, что

почва обеспечивает растения всем необходимым? Скорее всего нет, ведь сегодня вся планета близка к экологическому кризису.

Во-вторых, можете ли вы съедать несколько килограммов моркови ежедневно, чтобы получить суточную дозу витамина А? Напомним, что витаминов больше 10-ти, и еще есть минералы.

Как выбрать “правильные” витамины?

Сегодня на российском рынке представлено огромное количество производителей витаминов, как отечественных, так и зарубежных. Каждый родитель может выбрать для своего ребенка подходящий витаминно-минеральный комплекс. Главное ответственно подойти к выбору. Врачи предупреждают:

Используйте только те витамины, которые прошли государственную сертификацию.

Выясните, какое сырье использовано в производстве витаминов. Для препаратов должно идти только экологически чистое натуральное сырье.

Внимательно изучите состав. В детских витаминах (да и не только в детских) недопустимо присутствие искусственных и синтетических компонентов с буквенным кодом Е (даже, если говорят, что они разрешены).

Обратите внимание на возраст, с которого разрешен прием препарата, и на противопоказания.

Изучите упаковку. Уважающие себя и своего потребителя компании в упаковке своей продукции используют несколько степеней защиты. Конечно, она должна быть целой.