Беседа с родителями «РОЛЬ ВИТАМИНОВ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНИКА»

****

Большое значение в питании ребенка имеют витамины. Витамины — биологически активные вещества, играющие важную роль в жизнедеятельности организма. Они явля­ются регуляторами обменных процессов, повышают со­противляемость организма, тесно связаны с процессами роста и развития, участвуют в процессах кроветворения и окислительных реакциях организма. Витамины не син­тезируются в организме или синтезируются в незначитель­ных количествах и поэтому должны поступать в организм с пищей. При недостаточном их поступлении могут возник­нуть так называемые явления гиповитаминоза или авита­миноза. Признаки авитаминоза развиваются при отсутст­вии отдельных витаминов в пище, гиповитаминоза — при снижении их поступления. Это может быть результатом их сниженного содержания в продуктах, например в зимне-весенний период, или при неправильном приготовлении нищи, когда витамины разрушаются. Причиной гиповита­миноза может стать любое кишечное заболевание, при ко­тором нарушается всасывание витаминов.

Общими признаками гиповитаминоза являются сни­женная работоспособность, повышенная утомляемость, снижение сопротивляемости к заболеваниям.

Витамины делят на две группы: растворимые в воде (водорастворимые) и растворимые в жирах (жиро­растворимые) .

К водорастворимым витаминам относятся аскорбино­вая кислота, тиамин, рибофлавин, ниацин, пиридоксин, цианокобаламин, фолиевая и пантотеновая кислоты, биотин.

К жирорастворимым витаминам относятся ретинол, эргокальциферол, токоферол.

Ознакомьтесь с краткой характеристикой некоторых витаминов.



**Витамин С(аскорбиновая кислота)** имеет большое зна­чение для организма. Он принимает участие в окисли­тельно-восстановительных процессах, в белковом, углевод­ном и минеральном обменах, активизирует действие неко­торых ферментов и желез внутренней секреции, играет роль в биосинтезе стероидных гормонов, способствует росту тканей и клеток. Благодаря аскорбиновой кислоте повышается устойчивость организма к вредным воздейст­виям внешней среды, и особенно к инфекционным аген­там.

При недостаточном поступлении витамина С возникает вялость, недомогание, сонливость, появляется предраспо­ложенность к развитию инфекционных заболеваний. При более выраженном дефиците аскорбиновой кислоты появ­ляются кровоизлияния в кожу, слизистые, повышается ломкость сосудов и склонность к кровоточивости.

Основными источниками витамина С являются зелень, свежие овощи, картофель, фрукты, ягоды.

Витамин С нестоек и легко разрушается под воздейст­вием солнечного света, при нагревании и хранении. Однако в таких ягодах и плодах, как черная смородина, цитру­совые, аскорбиновая кислота сохраняется даже в зимнее время. Хорошо сохраняется витамин С в овощах, ягодах и фруктах при быстром их замораживании. Важно пра­вильно проводить кулинарную обработку продуктов, со­держащих этот витамин: овощи и фрукты нельзя долго держать в нарезанном виде или в воде; варить их нужно в эмалированной посуде под крышкой, закладывая в ки­пящую воду.



**Витамин В1(тиамин)** играет важную роль в белко­вом, жировом и углеводном обменах. Имеет большое зна­чение в обеспечении функционального состояния пищева­рительной и центральной нервной систем.

При недостаточном поступлении витамина В1 возни­кают изменения со стороны кишечной и нервной систем, повышается утомляемость, отмечается мышечная сла­бость. У детей раннего возраста снижается аппетит, про­исходят срыгивания, запоры, вздутие живота. Наблюдается снижение сопротивляемости организма, повышенная восприимчивость к заболеваниям.

Витамин В1 содержится в ржаном хлебе, дрожжах, крупах (гречневая, овсяная, пшено), бобовых, пшенич­ном хлебе, печени, почках, сердце.

**Витамин В2(рибофлавин)** входит в состав ряда фер­ментов, участвует в обмене углеводов, белков и жиров, Играет большую роль в функциональном состоянии цент­ральной и вегетативной нервных систем, имеет значение для роста и развития организма, способствует лучшему усвоению пищи, благоприятно влияет на функцию печени, желудочно-кишечного тракта.

Витамин В2 обеспечивает нормальное состояние кожных покровов и слизистых, стимулирует кроветворение. При недостаточном поступлении витамина В2 у детей от­мечается падение или остановка в прибавке массы тела, роста, слабость, быстрая утомляемость, часто возникают изменения на слизистой глаз и в полости рта в виде язво­чек, покраснения, стоматита, глоссита. На коже появля­ются сухость, шелушение, трещины в углах рта. Могут появиться симптомы со стороны слизистой глаз — слезоте­чение, конъюнктивит, светобоязнь, возникает малокровие, снижается сопротивляемость инфекциям.

Витамин В2 в значительном количестве содержится в продуктах животного происхождения: мясе, печени, яйцах, дрожжах (пивные и пекарские), молоке и молочных про­дуктах, сыре, твороге, стручках бобовых растений, цвет­ной капусте, зеленом луке, перце.

Витамин РР(ниацин, или никотиновая кислота) игра­ет важную роль в процессах клеточного обмена, регули­рует сосудистый тонус, оказывает влияние на кроветворе­ние.

При недостатке витамина РР возникают нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, воспалительные из­менения на коже, поражаются слизистые оболочки полос­ти рта и языка, нарушается нервная система: ребенок становится раздражительным, беспокойным, его мучают бессонница, полиневриты.



**Витамин РР** содержится в мясе, рыбе, субпродуктах (почки, печень, сердце), дрожжах, грибах, хлебе, карто­феле, гречневой крупе.

**Витамин В6 (пиридоксин)** входит в состав многочис­ленных ферментов, связанных с обменом аминокислот. При недостаточном поступлении витамина В6 у детей возпикает повышенная возбудимость, раздражительность, мо­жет развиться судорожный синдром. У некоторых детей недостаток витамина В6 проявляется в виде вялости, апа­тии, снижении аппетита. Нередко появляются изменения на коже в виде сухой экземы. Страдает функция крове­творения, нередко снижается в крови количество лейко­цитов.

Витамин В6 содержится в мясе, печени, рыбе, яичном желтке, овощах, бобовых, фруктах, дрожжах.

**Витамин В12 (цианокобаламин)** необходим для нор­мального кроветворения, оказывает большое влияние на белковый обмен, играет роль в углеводном обмене. При недостатке витамина В12 наблюдается малокровие, появ­ляются нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта.



Витамин В12 содержится в мясе, субпродуктах, яичном желтке, молоке, сыре. В небольших количествах он мо­жет образовываться микрофлорой кишечника.

**Витамин А(ретинол)** принимает участие в синтезе бел­ка, обмене липидов, тесно связан с процессами нормаль­ного роста детей, повышает устойчивость организма к ин­фекциям, оказывает влияние на состояние кожных покро­вов, слизистых оболочек, участвует в образовании зри­тельного пигмента.

При недостаточном поступлении в организм витамина А понижается сопротивляемость заболеваниям, замед­ляется рост, отмечается сухость кожи и слизистых, сни­жается зрение, особенно при наступлении сумерек.

Содержится витамин А в основном в продуктах жи­вотного происхождения: печени, яичном желтке, сливоч­ном масле, сливках, сметане, молоке.



**Витамин D(эргокальциферол)** регулирует обмен каль­ция и фосфора, стимулирует рост костной ткани. При не­достатке витамина Dвозникают симптомы рахита (нару­шается образование костной ткани), наблюдается дефор­мация костей вследствие снижения содержания в них ми­неральных веществ, наблюдается вялость, снижается мы­шечный тонус, возникает потливость, раздражительность, плаксивость, происходит запоздалое прорезывание зубов.

На организм ребенка вредное воздействие оказывает и избыточное поступление витамина D. При этом может возникнуть интоксикация, снижение аппетита, бледность и сухость кожных покровов, склонность к запорам, изме­нения в почках. Витамин Dсодержится в продуктах животного проис­хождения: сыре, сливочном масле, яичном желтке, печени, особенно печени трески, некоторых сортах рыбы — палтус, лосось, тунец и др. Продукты ежедневного употребления не удовлетворяют потребность в этом витамине детей ран­него возраста. Поэтому для предупреждения развития D-гиповитаминоза детям раннего возраста назначают ви­тамин Dв виде аптечных препаратов.

****

**Витамин Е(токоферол)** оказывает выраженное анти­окислительное действие. Под влиянием витамина Е проис­ходит улучшение процессов всасывания и усвоения вита­мина А и отложение его в печени. Витамин Е играет важ­ную роль в деятельности центральной нервной системы, повышает устойчивость эритроцитов к гемолизу, поддер­живает нормальную проницаемость капилляров.

При недостатке витамина Е наблюдается мышечная слабость, малокровие, вялость.

Витамин Е содержится преимущественно в зеленых частях растений, салате, шпинате, капусте, зеленом го­рошке, а также в пшенице, овсе, мясе, печени, яйцах, грудном молоке, растительных маслах. В коровьем моло­ке и животных жирах витамина Е мало.

Потребность дошкольников в витаминах также выше, чем у взрослых.

