

Консультация «О пользе витаминов в рационе детей»

Для того чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими и жизнерадостными, необходимо учитывать множество факторов, и витамины стоят в этом списке не на последнем месте. Надо также помнить и о том, что дефицит витаминов проявляется у детей не сразу, а может дать совершенно неожиданные осложнения в подростковом возрасте или даже позже.

Самые первые витамины ребёнок получает с молоком матери – самым естественным способом и в наилучшем сочетании. Мамы, осознанно лишаящие своего ребёнка грудного молока, поступают крайне неблагоприятно.

У деток постарше основным источником витаминов являются продукты питания, поэтому нужно серьёзно подойти к составлению меню ребёнка. Необходимо помнить, что питание должно быть не только полезным, но и разнообразным и сбалансированным. Например, очень полезную телячью печень можно употреблять лишь раз в неделю. Необходимо также знать о сочетаемости продуктов (но это уже другой разговор). В детском питании нужно широко использовать самые разнообразные продукты. О них мы и расскажем.

Молоко и кисломолочные продукты необходимо употреблять каждый день (и не только детям). Кефир, сыр, домашний йогурт, творог способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм витаминами А, В12, микроэлементами, а также являются отличной профилактикой дисбактериоза.

Полезны и масла, как сливочное, так и многие растительные. Ребёнку достаточно всего 3-5 г любого масла в день, чтобы обеспечить организм жирорастворимыми витаминами А, D, E, моно- и полиненасыщенными жирными кислотами. Они помогают развитию и росту, защищают от инфекционных заболеваний и микробов. Сливочное (с содержанием жиров не менее 72,5%) и растительное (подсолнечное, кукурузное, оливковое) масло можно добавлять в каши, первые блюда, салаты.

Свёкла - овощ, который круглый год не утрачивает своих полезных свойств. Она содержит витамины С, В1, В2, РР, пектины, микроэлементы – железо и калий. Свёкла полезна для работы сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта.

Витамин D жизненно необходим организму, а уж растущему и подавно! Без этого витамина он не может использовать кальций и фосфор для роста костей и зубов, а его недостаток вызывает рахит. Это единственный витамин, который может синтезироваться в организме не только из пищевых продуктов – витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей. В зимнее время года ребёнку необходимо восполнять недостаток витамина D. Солнышко выглядывает редко, поэтому нужно найти продукты, богатые этим витамином. Это сметана, сельдь, все виды печени, молоко, масло, лосось (даже в консервированном лососе содержится огромное количество витамина D, рыбий жир. Но наиболее приемлемым источником витамина D для маленького ребёнка является желток. Если вашей крохе исполнился год, и у него нет аллергии на яйца, то можно давать ему каждый день по одному варёному желтку.

Отдельно стоит упомянуть о мясе. Ни в одном продукте не содержится такого количества животного белка, большого набора незаменимых аминокислот и железа, как в

мясе. Помните: малыш ни в коем случае не должен быть вегетарианцем! Регулярно давайте ребёнку нежирное диетическое мясо: говядину, телятину, индейку или кролика.

Орехи, которые содержат много незаменимых полиненасыщенных жирных кислот и аминокислот, тоже должны присутствовать в рационе вашего малыша. Множество минеральных солей и витамины (А, Е, С и группы В) очень важны для правильного развития ребёнка. Однако не стоит давать орехи детям ранее трёхлетнего возраста, а если у вашего ребёнка аллергия, то об орехах придётся, к сожалению, забыть.

Надёжными источниками витамина С являются цитрусовые (лимоны, апельсины, мандарины и т. д., все виды капусты, картофель, помидоры, салат, клубника, киви. При варке и жарении содержание витамина С уменьшается, но и оставшегося количества обычно бывает достаточно. А вот при повторном разогревании потери этого витамина просто огромны. При приготовлении салатов избегайте металлических тёрочек – металл окисляет витамин С. Если у ребёнка нет аллергии, то цитрусовые должны присутствовать в его рационе постоянно. А один плод киви вообще содержит суточную норму витамина С! Только не стоит давать маленьким детям плоды киви вместе с косточками, лучше аккуратно их убрать.

Коротко обо всех витаминах и их воздействии на детский организм.

Витамин А влияет на цвето- и световосприятие, скорость роста, правильное развитие костной системы, ускоряет регенерацию слизистой, повышает сопротивляемость к болезням верхних дыхательных путей. Дефицит витамина А может привести к сухости конъюнктивы и кожи, а в тяжёлых случаях даже к куриной слепоте.

Витамин В1 играет основную роль в углеводном обмене, улучшает умственную деятельность, отвечает за зрение. Недостаток этого витамина на протяжении длительного времени вызывает атрофию мышц.

Витамин В2 принимает участие в обмене веществ, влияет на процесс роста, помогает поддерживать здоровье кожи, волос и ногтей, важен для зрения. При недостатке витамина В2 возможны задержка роста, сухость губ, образование «заед», «закисание» глаз.

Витамин В6 необходим для выработки антител и красных кровяных телец. Он обеспечивает правильное функционирование нервной системы, предупреждает малокровие, значительно повышает иммунитет. Признаками недостатка этого витамина являются частые раздражения на коже, воспаление ротовой полости, нарушения нервной системы.

Витамин В9 - фолиевая кислота - обеспечивает здоровый вид кожи, предупреждает малокровие, улучшает аппетит у ослабленных детей. Дефицит фолиевой кислоты вызывает задержку роста, анемию, проблемы с пищеварением.

Витамин В12 активизирует работу мозга, участвует в создании красных кровяных телец, влияет на рост, улучшает память, повышает аппетит. При его недостатке развиваются невралгические нарушения, к примеру, чрезмерная возбудимость, а также анемия.

Витамин С помогает правильному развитию зубов, ускоряет заживление ран, усиливает иммунитет, ослабляет аллергические реакции. Недостаток его опасен ослаблением защитных функций организма.

Витамин D играет важную роль в процессе формирования костной ткани, регулирует баланс кальция и фосфора в организме. Недостаток его чреват появлением рахита, а избыток приводит к размягчению костей, так что будьте внимательны с дозировкой.

Витамин E необходим для правильного функционирования кровеносной, мышечной и нервной систем, ускоряет заживление ран, обладает противовоспалительным действием. При недостатке этого витамина в детстве ухудшается состояние кожи, возрастает вероятность малокровия, снижается иммунитет.

Витамин PP важен для правильного обмена веществ, помогает поддерживать хорошее состояние кожи. При его недостатке появляется общая слабость, сердечная аритмия, кожный зуд, проблемы с пищеварением.

Таким образом, становится понятно, что все витамины жизненно необходимы детям. Питайтесь правильно сами и правильно кормите ваших деток, и пусть они вас только радуют!

«Значение витаминов в жизни детей»

Для того чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими и жизнерадостными, необходимо учитывать множество факторов, и витамины стоят в этом списке не на последнем месте. Надо также помнить и о том, что дефицит витаминов проявляется у детей не сразу, а может дать совершенно неожиданные осложнения в подростковом возрасте или даже позже.

Самые первые витамины ребёнок получает с молоком матери – самым естественным способом и в наилучшем сочетании. Мама, осознанно лишая своего ребёнка грудного молока, поступают крайне неблагоприятно.

У деток постарше основным источником витаминов являются продукты питания, поэтому нужно серьёзно подойти к составлению меню ребёнка. Необходимо помнить, что питание должно быть не только полезным, но и разнообразным и сбалансированным. Например, очень полезную телячью печень можно употреблять лишь раз в неделю. Необходимо также знать о сочетаемости продуктов (но это уже другой разговор). В детском питании нужно широко использовать самые разнообразные продукты. О них мы и расскажем.

Молоко и кисломолочные продукты необходимо употреблять каждый день (и не только детям). Кефир, сыр, домашний йогурт, творог способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм витаминами A, B12, микроэлементами, а также являются отличной профилактикой дисбактериоза.

Полезны и масла, как сливочное, так и многие растительные. Ребёнку достаточно всего 3-5 г любого масла в день, чтобы обеспечить организм жирорастворимыми витаминами A, D, E, моно- и полиненасыщенными жирными кислотами. Они помогают развитию и росту, защищают от инфекционных заболеваний и микробов. Сливочное (с содержанием жиров не менее 72,5%) и растительное (подсолнечное, кукурузное, оливковое) масло можно добавлять в каши, первые блюда, салаты.

Свёкла - овощ, который круглый год не утрачивает своих полезных свойств. Она содержит витамины C, B1, B2, PP, пектины, микроэлементы – железо и калий. Свёкла полезна для работы сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта.

Витамин D жизненно необходим организму, а уж растущему и подавно! Без этого витамина он не может использовать кальций и фосфор для роста костей и зубов, а его недостаток вызывает рахит. Это единственный витамин, который может синтезироваться в организме не только из пищевых продуктов – витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей. В зимнее время года ребёнку необходимо восполнять недостаток витамина D. Солнышко выглядывает редко, поэтому нужно найти продукты, богатые этим витамином. Это сметана, сельдь, все виды печени, молоко, масло, лосось (даже в консервированном лососе содержится огромное количество витамина D, рыбий жир. Но наиболее приемлемым источником витамина D для маленького ребёнка является желток. Если вашей крохе исполнился год, и у него нет аллергии на яйца, то можно давать ему каждый день по одному варёному желтку.

Отдельно стоит упомянуть о мясе. Ни в одном продукте не содержится такого количества животного белка, большого набора незаменимых аминокислот и железа, как в мясе. Помните: малыш ни в коем случае не должен быть вегетарианцем! Регулярно давайте ребёнку нежирное диетическое мясо: говядину, телятину, индейку или кролика.

Орехи, которые содержат много незаменимых полиненасыщенных жирных кислот и аминокислот, тоже должны присутствовать в рационе вашего малыша. Множество минеральных солей и витамины (А, Е, С и группы В) очень важны для правильного развития ребёнка. Однако не стоит давать орехи детям ранее трёхлетнего возраста, а если у вашего ребёнка аллергия, то об орехах придётся, к сожалению, забыть.

Надёжными источниками витамина С являются цитрусовые (лимоны, апельсины, мандарины и т. д., все виды капусты, картофель, помидоры, салат, клубника, киви. При варке и жарении содержание витамина С уменьшается, но и оставшегося количества обычно бывает достаточно. А вот при повторном разогревании потери этого витамина просто огромны. При приготовлении салатов избегайте металлических тёрочек – металл окисляет витамин С. Если у ребёнка нет аллергии, то цитрусовые должны присутствовать в его рационе постоянно. А один плод киви вообще содержит суточную норму витамина С! Только не стоит давать маленьким детям плоды киви вместе с косточками, лучше аккуратно их убрать.

Коротко обо всех витаминах и их воздействии на детский организм.

Витамин А влияет на цвето- и световосприятие, скорость роста, правильное развитие костной системы, ускоряет регенерацию слизистой, повышает сопротивляемость к болезням верхних дыхательных путей. Дефицит витамина А может привести к сухости конъюнктивы и кожи, а в тяжёлых случаях даже к куриной слепоте.

Витамин В1 играет основную роль в углеводном обмене, улучшает умственную деятельность, отвечает за зрение. Недостаток этого витамина на протяжении длительного времени вызывает атрофию мышц.

Витамин В2 принимает участие в обмене веществ, влияет на процесс роста, помогает поддерживать здоровье кожи, волос и ногтей, важен для зрения. При недостатке витамина В2 возможны задержка роста, сухость губ, образование «заед», «закисание» глаз.

Витамин В6 необходим для выработки антител и красных кровяных телец. Он обеспечивает правильное функционирование нервной системы, предупреждает малокровие, значительно повышает иммунитет. Признаками недостатка этого витамина

являются частые раздражения на коже, воспаление ротовой полости, нарушения нервной системы.

Витамин В9 - фолиевая кислота - обеспечивает здоровый вид кожи, предупреждает малокровие, улучшает аппетит у ослабленных детей. Дефицит фолиевой кислоты вызывает задержку роста, анемию, проблемы с пищеварением.

Витамин В12 активизирует работу мозга, участвует в создании красных кровяных телец, влияет на рост, улучшает память, повышает аппетит. При его недостатке развиваются невралгические нарушения, к примеру, чрезмерная возбудимость, а также анемия.

Витамин С помогает правильному развитию зубов, ускоряет заживление ран, усиливает иммунитет, ослабляет аллергические реакции. Недостаток его опасен ослаблением защитных функций организма.

Витамин D играет важную роль в процессе формирования костной ткани, регулирует баланс кальция и фосфора в организме. Недостаток его чреват появлением рахита, а избыток приводит к размягчению костей, так что будьте внимательны с дозировкой.

Витамин Е необходим для правильного функционирования кровеносной, мышечной и нервной систем, ускоряет заживление ран, обладает противовоспалительным действием. При недостатке этого витамина в детстве ухудшается состояние кожи, возрастает вероятность малокровия, снижается иммунитет.

Витамин РР важен для правильного обмена веществ, помогает поддерживать хорошее состояние кожи. При его недостатке появляется общая слабость, сердечная аритмия, кожный зуд, проблемы с пищеварением.

Таким образом, становится понятно, что все витамины жизненно необходимы детям. Питайтесь правильно сами и правильно кормите ваших деток, и пусть они вас только радуют!