

«Витаминная азбука здоровья» (консультация для родителей)

Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития наши малыши получают с продуктами питания. В возрасте бурного роста, до 5 лет, питание особенно важно. Однако не все **родители знают**, что такое правильное питание. А **витаминное питание**?

Все мы твердо знаем, что много **витаминов** находится в свежих овощах, фруктах, зелени, плодах, ягодах. Но только ли **витамины** растений жизненно необходимы для детей? Конечно, нет!

В продуктах животного происхождения находятся так называемые жирорастворимые **витамины**.

Витамин А

Существует в двух формах: ретинол и каротин, или **провитамин А**.

Где найти **витамин А**?

Ретинол – только в животных продуктах (*рыбий жир, печень, яйца, молоко*).

Источник каротина есть и в растительных продуктах (*томатах, моркови, овощах, фруктах и ягодах желтого цвета*).

Перечисленные продукты лучше употреблять с маслом, сметаной или сливками.

Из каротина в организме образуется ретинол.

Тем не менее треть потребности в **витамине А** следует удовлетворять за счет продуктов животного происхождения.

Чем ценен **витамин А**?

Сохраняет зрение, помогает в лечение его расстройств. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям дыхательных путей, а также сокращает длительность других заболеваний. Поддерживает хорошее состояние кожи и волос. Способствует росту и укреплению костей, **здоровому** состоянию зубов и десен.

Чем угрожает нехватка **витамина**?

Дефицит **витамина А** с большей вероятностью может развиваться у детей от года до трех лет. Причина – недостаток этого **витамина**

в пищевом рационе. Когда ребенка заканчивают кормить грудью, случается так, что в рационе малыша не хватает этого **витамина**.

Признаки нехватки витамина А:

- сухость кожи, покраснения и шелушения;
- повышенная восприимчивость к инфекциям;
- покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.

Если врач назначает вашему малышу препарат **витамина А**, надо точно соблюдать дозировку.

Если вы включите в недельное меню ребенка свежие яйца всмятку, блюда из печени, шпината и моркови, прибегать к добавкам не придется. Не беда, если продукты ребенок будет получать не каждый день, организм обладает способностью создавать небольшие запасы **витамина А**, которых хватит еще не на один день.

Витамин D

Витамин D – кальциферол или «*витамин солнца*».

Где найти **витамин D**?

Солнечные лучи взаимодействуют с жировыми веществами на коже, способствуя образованию этого **витамина**, который затем всасывается внутрь.

Богаты кальциферолом и пищевые продукты (*рыбий жир, сардины, сельдь, тунец, молоко*).

Чем ценен **витамин D**?

Помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для роста и укрепления костей и зубов.

Действуя вместе с **витаминами А и С**, помогает в профилактике простудных заболеваний.

Чем угрожает нехватка **витамина D**?

Развитием рахита. Среди его ранних признаков – раздражительность, нарушения сна, потливость кожи на затылке и поредение волос в этой области, разрушение зубов, как бы «размягчение» костей с искривлением ног.

Лучшая профилактика рахита – дневные прогулки, солнечные ванны под тентом. Загрязненный воздух разрушает **витамин D**.

Кому нужно повышенное количество **витамина D**?

Городским малышам, детям, которым назначено лечение противосудорожными средствами.

Витамин E

Состоит из нескольких соединений, которые называются токоферолами.

Где найти **витамин E**?

Из животных продуктов это яйца. Из растительных – проростки пшеницы, растительные масла, соевые бобы, брюссельская капуста, брокколи, шпинат, листовая зелень, цельное зерно и злаки. Чтобы **витамин E** лучше усваивался, заправьте салат из листовой зелени или суп из шпината сметаной, кашу – маслом, дайте ребенку кусочек зернового хлеба с молоком. Такие продукты включайте в рацион ребенка ежедневно.

Чем угрожает нехватка **витамина E**?

Разрушением красных кровяных клеток, развитием некоторых видов анемии (малокровия, ослабление мышечных волокон).

При использовании хлорированной водопроводной воды нужно давать малышу дополнительное количество пищевых продуктов, богатых **витамином E** (*хлопья из зародышей пшеницы, шпинат, растительные масла*).

Витамин K

Это менадион, который образуется в кишечнике с помощью природных бактерий, которые там обитают. При дисбактериозе, когда количество полезных бактерий уменьшается, лучше специально позаботиться о том, чтобы в рационе были источники этого **витамина**.

Где найти **витамин K**?

Наиболее богаты менадионом листовые зеленые овощи, но только свежие, а не замороженные. Много **витамина K** в йогурте, люцерне, яичном желтке, соевом масле, рыбьем жире.

Чем ценен **витамин K**?

Способствует поддержанию нормальной свертываемости крови. Помогает предупредить кровотечения, особенно носовые.

Чем угрожает нехватка **витамина К**?

Следствием недостатка **витамина** может быть сильный дисбактериоз.

Риск развития дефицита **витамина К** возникает, если малыша пришлось длительно лечить антибиотиками. В обычных условиях дефицит этого **витамина** – **большая редкость**.

Витамин F

Это насыщенные жирные кислоты (НЖК, которые жизненно необходимы вашему малышу. Главная из них – линолевая.

Где найти **витамин F**?

В грудном молоке. Его добавляют и в детские молочные смеси. Также источниками этих **витаминов** могут служить растительные масла: из завязи пшеницы, льняное, соевое, подсолнечное, арахисовое. Богаты **витамином** семена подсолнечника, миндаль и арахис. Дошкольнику вполне достаточно одной чайной ложки растительного масла в день. Очень полезно также добавлять дробленые орешки и семечки в кашу, пудинги и другие блюда.

Чем ценен **витамин F**?

Обеспечивает **здоровое** состояние кожи и волос. Благоприятно влияет на формирование и активность желез внутренней секреции. Облегчает доступ кальция к клеткам организма.

Чем угрожает нехватка НДК?

Ранние признаки дефицита незаменимых жирных кислот – это образование желтых жирных чешуек на коже волосистой части головы, ломкость и сухость волос.