

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Колокольчик»

Консультация для родителей «Витамины и полезные продукты для здоровья»



Составила:
Старший воспитатель
Черненко М. А.

г. Когалым

Дети в дошкольном возрасте быстро растут, происходит активное формирование всех органов и систем, интенсивный обмен веществ, поэтому правильный рацион дошкольника играет очень важную роль в его развитии.

Пища служит живому организму основным источником всех видов энергии (*нервной, химической, двигательной, тепловой*). Количество энергии зависит от содержания в пищевых продуктах белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. В еде они должны быть в определенном количественном соотношении.

Только представьте себе – сколько сил и энергии нужно маленькому человечку, чтобы сформироваться как личность, вынести запредельные нагрузки (как психологические, так и физические), да просто вырасти, наконец! Для того чтобы наши карапузы 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.

Витамины - в суточном рационе должно быть достаточное количество всех *витаминов*. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются. Поэтому детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень.

Малыши нуждаются в витаминах не меньше нас с вами. Самые первые витамины ребенок получает с молоком матери – самым естественным способом и в наилучшем сочетании. Мамы, осознанно лишаящие своего ребенка грудного молока, поступают крайне неблагоразумно.

У деток постарше основным источником витаминов являются продукты питания, поэтому нужно серьезно подойти к составлению меню ребенка. 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. 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. Ребенку 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 тёрок – 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!

И напоследок 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.

Витамины в продуктах питания

Витамин С

<i>Наименование продукта</i>	<i>Содержание в продукте мг/100 г</i>
Капуста белокочанная	45-60
Картофель свежий	20
Картофель отварной	14
Картофель, хранившийся 6–8 мес., отварной	3-7

Укроп	100
Редис, помидоры, зеленый горошек	25
Зеленый салат, кабачки	15
Огурцы свежие, свекла, морковь, баклажаны	5-10
Яблоки свежие	10-20
Яблоки, хранившиеся 6–8 мес.	2-3
Плоды шиповника	650
Смородина черная	200
Сок томатный	10
Сок яблочный, виноградный	2

Витамин B1

Наименование продукта	Содержание в продукте мг/100 г
Свинина нежирная	0,4–0,6
Говядина, баранина, птица	0,06–0,09
Рыба	0,08–0,12
Хлеб ржаной	0,18
Хлеб из витаминизированной муки	0,37
Хлеб из муки высшего сорта	
Крупа пшеничная, овсяная, гречневая	0,40–0,45
Картофель	0,12
Масло сливочное, растительное, маргарины	практически не содержат

Витамин B2

Наименование продукта	Содержание в продукте мг/100 г
Печень, почки	1,6-2,2

Мясо (свинина, говядина, птица), колбасы, копчености	0,10–0,18
Рыба	0,10–0,15
Хлеб ржаной	0,08
Хлеб пшеничный из цельного зерна	0,10
Хлеб из муки высшего сорта	0,03
Хлеб из витаминизированной муки	0,29
Крупа овсяная, гречневая	0,1–0,2
Крупа манная, рисовая, перловая, пшенная	0,04–0,06
Молоко цельное, кисломолочные продукты	0,13–0,17
Творог, сыр	0,3–0,4
Масло сливочное	0,10–0,12
Зеленый горошек	0,19

Н и а ц и н (витамин РР)

Наименование продукта	Содержание в продукте мг/100 г
Печень	9
Мясо	5–9
Колбасы	4–8
Рыба	0,6–6
Хлеб ржаной	0,6-8
Хлеб пшеничный из цельного зерна 4	
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	0,9-2
Хлеб из витаминизированной муки	2-3
Крупа гречневая, пшенная, овсяная	4–5

Молоко цельное, кисломолочные продукты	0,1
Сыры	0,2–0,4
Картофель, морковь, горошек зеленый перец красный, чеснок (головка)	1–2

Фолиевая кислота

Наименование продукта	Содержание в продукте мг/100 г
Печень	220–240
Мясо	3–9
Рыба	7–11
Печень трески (консервы)	110
Хлеб пшеничный из цельного зерна	30
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	22,5
Крупы	20–40
Молоко цельное	4–5
Творог, сыр	20–40
Зелень петрушки	110
Зеленый салат	50
Остальные овощи	5–20
Яблоки	1,5–2,0
Другие фрукты и ягоды	2–10

Витамин А

Наименование продукта	Содержание в продукте мг ретинола/100 г
Рыба свежая	0,01–0,1
Икра зернистая	0,2–1,0

Печень трески (консерв.)	5
Печень	4–8
Яйца куриные	0,25
Молоко цельное, пастеризованное	0,03
Творог жирный	0,1
Творог нежирный	0,01
Масло сливочное	0,6–0,8

Таким образом, становится понятно, что все витамины жизненно необходимы детям.

Питайтесь правильно сами и правильно кормите ваших деток, и пусть они вас только радуют!

