

Витамины – это органические вещества, необходимые для образования ферментов и других биологически активных веществ. Они способствуют протеканию биохимических процессов в организме, т.е. обмену веществ.



Витамины		
Жирорастворимые	Водорастворимые	
A Жир печени морской рыбы. Каротин в шпинате, морковке, петрушке, моркови. ретинол	C Овощи, плоды, фрукты, ягоды. аскорбиновая кислота	B5 Широко распространена в природе: почти все растения и животные. пантотеновая кислота
D Жир печени рыб, рыбий жир, сливочное масло, молоко. Синтез в коже под действием солнечных лучей. кальциферол	B1 Печень, зерновые и бобовые культуры, пивные дрожжи. тиамин	B6 Пшеница, дрожжи, пшеничные отруби, овощи, злаковые и бобовые культуры, мясо, печень, яичар, молоко. пиридоксин
E Зерновые, орехи, зеленые овощи, растительные масла. токоферол	B2 Яйца, сыр, молоко, мясо, пшеничные дрожжи, зерновые и бобовые культуры. рибофлавин	B9 Печень, почки, листовые зеленые овощи (шпинат, петрушка). Синтезируется микробиотой кишечника. фолиевая кислота
K Зеленые листья салата, капуста, шпинат, крапива. Синтезируется микробиотой кишечника. филлохиноны	B3 Мясо, печень, почки, пивные дрожжи, ржаные отруби и пшеничные зародки. никотиновая кислота	B12 Продукты животного происхождения (особенно печень). цианокобаламин

Кто здоровым хочет быть,
 Не болеть и не хандрить,
 Пусть полюбит витамины –
 Враз исчезнут все ангины!
 Если хочешь быть здоров,
 Позабудь про докторов.
 Спортом лучше занимайся,
 В речке плавай, закаляйся.
 Витамины не забудь,
 В них – к здоровью верный путь!



Роль витаминов в детском питании

Памятка для родителей



Роль витаминов в детском питании

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей. Основными источниками витаминов являются продукты питания.

Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты.



Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина С являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).

Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечается повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается



в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость. При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

