

Консультация для родителей «Витамины я люблю»



Сегодня даже ребёнок знает, что **витамины** полезны для здоровья. **Витамины - это вещества**, необходимые для поддержания жизни. Натуральные пищевые продукты – источник **витаминов и микроэлементов**. При правильно составленном рационе **авитаминоза (острая нехватка)** и **гиповитаминоза (средний дефицит)** вполне можно избежать. А вот легкий недостаток этих элементов встречается довольно часто, особенно в зимне - весеннем периоде.

Дело в том, что к марту овощи и фрукты содержат уже не так много **витаминов**, как осенью. И даже если вы включаете в меню разнообразные салаты, свежевыжатые соки и овощные блюда, не все полезные вещества усвоятся должным образом. К тому же часть их утратится в процессе приготовления. Но вы без труда исправите эту проблему. Постарайтесь максимально сбалансировать питание, а если потребуется, - поддержите детский организм **витаминами**.

Благодаря **витаминам** повышаются и защитные силы организма, сохраняется работоспособность и крепкое здоровье даже в пожилом возрасте. В пище содержится много **витаминов** и у каждого своё назначение. Они нормализуют обмен веществ,

участвуют в образовании ферментов, способствуют лучшему усвоению пищевых веществ.

Профилактика **витаминовой** недостаточности должна быть направлена на обеспечение полного соответствия между потребностями детей в **витаминах** и их поступлением с пищей. При этом следует иметь в виду, что весь необходимый для ребенка набор **витаминов** может поступать в организм только при питании всех групп продуктов, тогда как питание тем или иным продуктом даже с очень высокой пищевой ценностью не может обеспечить поступление в организм всего спектра **витаминов**.

В частности, необходимо указать на распространенное заблуждение и среди населения, и среди медицинских работников, о том, что основным источником **витаминов** служат свежие овощи и фрукты. Эта группа продуктов действительно служит *важнейшим (и практически единственным)* источником **витаминов**. С и. Р, Фолиевой кислоты и б-каротина, тогда как содержание тиамина, рибофлавина, ниацина - невелико, а **витаминов В12, Е и D** практически отсутствует.

В то же время мясные продукты являются исключительно важным источником **витамина В12** и вносят немалый вклад в обеспечение человека **витаминами В1, В2, В6**. Молоко и молочные продукты поставляют в организм **витамины А и В2**, злаковые - **витамины В1, В2, В6, РР, Е**; растительные жиры - **витамины Е**, животные жиры - **витамины А и D** и т. д. В связи с этим нужно стремиться к их максимальному разнообразию детского питания и включать в его состав все группы продуктов.

Недостаточное потребление **витаминов** в детстве отрицательно сказывается на здоровье и физическом развитии, что способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний и в итоге препятствует формированию здорового поколения. **Витаминовый** дефицит резко усиливает отрицательное воздействие на организм вредных экологических условий, повышенного радиационного фона, усиливает риск онкологических заболеваний и генетических нарушений.