Советы родителям

Витамины в рационе питания детей.

Ни для кого не секрет, что витамины необходимы каждому человеку для нормальной работы всех внутренних органов и систем организма. Для растущего организма постоянный приток витаминов и микроэлементов в особенности необходим, ведь от этого зависит рост ребенка, сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям. Желательно, чтобы питание ребенка уже с ранних лет жизни было богатым на полезные витамины и микроэлементы. Мы расскажем о роли важнейших витаминов и элементов и об основных продуктах питания, где можно найти все полезные вещества.

Витамин С

Это один из важнейших витаминов для развития ребенка. Он участвует в минеральном, белковом и углеводном обмене в организме ребенка, влияет на восстановительные процессы, повышает сопротивляемость микробам и вирусам и многое другое. Значение витамина С трудно переоценить. Если вместе с пищей поступает слишком мало этого витамина – многие системы организма малыша сильно страдают. В первую очередь снижается иммунитет, он чаще болеет, становится слабым и раздражительным.

Основные источники витамина – это цитрусовые. Больше всего витамина содержится в апельсинах, лимонах и черной смородине. Также для повышения содержания витамина С желательно включать в рацион ребенка картофель, свежие овощи и ягоды.

Кстати, аптечные препараты с витамином С не настолько эффективны, как натуральные продукты с высоким содержанием

этого витамина, поскольку синтетические препараты хуже усваиваются и при регулярном их употреблении способность организма брать витамин С из продуктов питания заметно снизится.

Витамин А (ретинол)

Витамин А способствует росту, улучшает иммунитет и многое другое. Ребенок, который не получает достаточное количество этого витамина вместе с пищей часто жалуется на слабость, утомляемость и ухудшение зрения. Дефицит витамина А даже может привести к заболеваниям глаз и дыхательных путей. Такие дети также часто болеют, есть риск появления воспаления легких и пневмонии.

Распространенное заблуждение о том, что для восполнения витамина А нужно есть как можно больше морковки, на самом деле, очень опасно, ведь переизбыток витамина также наносит вред организму. Чтобы ребенок получал достаточное количество витамина А, необходимо ввести в его рацион яйца, печень, сыр, жирную рыбу, помидоры, морковь и перец.

Витамин D (кальциферол)

Это витамин оказывает прямое воздействие на обмен кальция и фосфора в организме человека, участвует в росте ребенка и укрепляет костные ткани. При дефиците кальция у малыша проявляются симптомы рахита. Но даже избыток витамина оказывает негативное влияние на организм, приводя к нарушению аппетита, плохому сну, беспокойству.

Найти витамин D можно в яйцах, рыбе, сыре, печени и сливочном масле.

Витамин Е (токаферол)

Витамин Е влияет на процессы всасывания витамина А в организме, нормализирует работу нервной системы, повышает иммунитет ребенка. При недостатке витамина Е наблюдается вялость, снижение памяти, мышечная слабость, раздражительность, проблемы со сном и другие неприятные симптомы.

Для восполнения запасов витамина Е ребенок должен кушать яйца и зелень, а также пить молоко.

Витамины группы В

Малышу нужен целый комплекс витаминов этой группы: витамин В1, В 2, В3, В6, В9, В12 и т.п. Эти витамины нормализируют работу нервной системы ребенка, улучшают память и концентрацию

внимания, укрепляют кости и суставы, повышают иммунитет, снимают мышечную усталость и многое другое.
Для восполнения запасов витаминов группы В врачи советуют вводить в рацион питания ребенка: яйца, орехи, бобовые, черный хлеб, печень, молоко и молочные продукты, мясо, рыбу, фрукты, овощи и зелень.

Правильное питание, насыщенное витаминами и микроэлементами – залог здоровья малыша.