

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №88»
муниципального образования г. Братска

**Консультация для родителей
«Полезные витамины в зимний период»**

Подготовил педагог:
Моисеева С.А.

г. Братск 2024 г.

Витамины - ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем осуществляются должным образом только при участии витаминов. Зимой и вначале весны нам не хватает витаминов, но особенно это заметно по детям: большинство простудных заболеваний в это время года возникают из-за гиповитаминоза. По словам специалистов НИИ питания РАМН, у большинства российских детей наблюдается дефицит трёх и более витаминов.

Витамины должны поступать ежедневно и в дозах, соответствующих физиологической потребности растущего организма. Поскольку недостаток витаминов обнаруживается круглый год, то и принимать их нужно постоянно. Неблагоприятная экологическая обстановка, повышенные нагрузки, которые испытывают дети в течение учебного года, нехватка света и тепла зимой повышают потребность в витаминах. Будьте осторожны! Многие родители думают, что витамины абсолютно безвредны и дети могут их есть горстями. Однако это может закончиться трагично.

Чрезмерная доза любого, даже самого полезного витамина вызовет отравление. Возьмите на заметку - выбирайте витамины по совету педиатра, а не после просмотра очередного рекламного ролика. Обязательно удостоверьтесь, что доза препарата точно соответствует возрасту и весу вашего ребёнка. Внимательно следите за тем, как малыш принимает витамины. Как все другие лекарства, храните витамины в недоступном для ребёнка месте. Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития наши малыши получают с продуктами питания.

В возрасте бурного роста питание особенно важно. Однако не все родители знают, что такое правильное питание. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма. 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. Именно о них и пойдет речь в данной консультации. 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?** - сухость кожи, покраснения и шелушения - повышенная восприимчивость к инфекциям - покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения. 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). 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.

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 K?** Следствием недостатка витамина может быть сильный понос. Народная медицина издавна применяла при любых поносах отвар каши или корневища конского щавеля, произрастающего в средней полосе повсеместно. Отвар их соцветий содержит, кроме вяжущего вещества компоненты, губительно действующие на болезнетворные организмы, еще и витамин K.

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 НЖК?** Ранние признаки дефицита незаменимых жирных кислот – это образование желтых жирных чешуек на коже волосистой части головы, ломкость и сухость волос. Шиповник Использование шиповника в несколько раз эффективнее приёма растворов чистого витамина C.

Используемые источники:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2024/13/01/konsultatsiya-dlya-roditeley-rol-vitaminov-v-zhizni>
2. https://доу13-чита.рф/images/23-24/vitaminizaciya_v_dou.pdf
3. <https://kssovushka.ru/zhurnal/7/407-nashi-druzya-vitaminy-konsultatsiya-dlya-roditelei/>