

Что такое витамины?

Витамины – это вещества, необходимые для поддержания жизни, укрепления иммунитета, для нормального роста и развития ребенка. Когда ученые только обнаружили такое явление, как витамины, им дали названия по алфавиту А, В, С, D, Е и так далее.



Полезьа и прок от витаминов

Обязательно надо употреблять в пищу сезонные овощи и фрукты, чтобы получать, как можно больше витаминов для физической и умственной активности.

Витамины найдутся на грядке и ветке фруктового дерева, в баночке с малиновым вареньем и отваре шиповника, в творожной запеканке и гороховом супе.



Значение витаминов

Отсутствие витаминов в организме человека или авитаминоз может привести к патологическим изменениям и заболеваниям.

Каждый витамин отвечает за свою часть организма и все они одинаково полезны.

Для детей дошкольного возраста (3-8 лет) особенно важен сбалансированный рацион, чтобы организм рос и правильно развивался.

В детских садах осуществляется обязательная витаминизация третьего блюда. На второй завтрак дети получают свежие фрукты или сок из фруктов, ягод.



ПАРАД ВИТАМИНОВ

Для роста, развития и здоровья ребёнка необходимы витамины и минералы, которых не всегда достаточно в пище.



Магний Mg и антистресс можно смело назвать синонимами, дефицит магния может привести к серьезным проблемам у детей – слабость, судороги, головные боли.

Q10 необходим при повышенной утомляемости, питает клетки кислородом.

Главный витамин здоровья детей – любовь, забота и доброта взрослых!

Ключевые витамины

Омегаз в детской дозировке – в ней есть необходимые элементы для строения мозговой ткани.

Витамин D – для роста и укрепления костей.

Витамин B – улучшает способность к запоминанию, состояние кожи, ногтей, волос.

Витамин A – активно борется с заболеваниями глаз.

Витамин C – запускает защитные иммунные процессы, укрепляет кровеносные сосуды.

Кровоточащие десна или частые кровотечения из носа – признак нехватки витамина C.



Солнечный витамин «D»

Недостаточность витамина «D» в организме ребёнка ведёт к хрупкости костей и рахиту, искривлению позвоночника. Солнечный витамин отвечает за иммунную систему.

Предотвращает сонливость, вялость. Поэтому допускать его дефицит недопустимо. Где же брать этот нужный витамин?

Где «взять» витамин «D»?

Ежедневные прогулки и игры на свежем воздухе при солнечной и ясной погоде.

Полноценное и сбалансированное питание.

Синтезированные витамины

только по назначению врача.



«Солнце»

Самый простой способ – ежедневные прогулки и получение под воздействием ультрафиолетовых лучей витамина «D». В летний период года рекомендуется принимать солнечные ванны не менее 20 минут в день.

«Продукты»

Рыба, сливочное масло, желток яйца, молоко, сметана, куриная и говяжья печень.



Витамин «С» аскорбиновая кислота

Витамин «С» способствует регенерации, заживлению ран, укреплению иммунной системы. Способствует устойчивости к стрессам, болезням. Обладает противовоспалительным эффектом.

Фрукты и овощи

Организмом аскорбиновая кислота не вырабатывается, поэтому этот витамин должен поступать с человеческий организм с пищей.

Витамин «С» называют «кислым» витамином. Все фрукты с кислотой богаты аскорбиновой кислотой: лимон, грейпфрут, крыжовник, смородина, клюква, апельсин. Из овощей выбираем: лук, чеснок, цветная и брюссельская капуста, брокколи, картошка.



Лекарственные растения
Облепиха, рябина, шиповник.

Шиповник – уникальное растение, плоды которого даже в засушенном виде сохраняют витамин «С» в течение года.



Витамины группы «В»

Эта группа витаминов, которая принимает активное участие в поддержании в «исправном» состоянии центральной нервной системы, работы головного мозга, сосудов и сердца.

Продукты, богатые витамином «В»

Говяжья печень, мясо курицы.

Бобовые. Яйца и молочные продукты. Рыба. Овёс. Каша из овсянки на завтрак не только полезна, но и очень вкусная.

Орехи, семена подсолнечника и льна, кунжут. Бананы, апельсины, авокадо – вкусные и полезные фрукты.



Классификация витамина «В»

В1 тиамин – отвечает за антистресс.

В2 рибофлавин – антиоксидант, предотвращает анемию и сердечно-сосудистые заболевания.

В3 ниацин – улучшает кровообращение, препятствует возникновению авитаминозу.

В5 пантотеновая кислота – образует энергию, перерабатывая жиры и углеводы.

В6 пиридоксин – синтезирует гемоглобин.

В7 биотин – контролирует уровень глюкозы в крови, обмен белков, жиров и углеводов.

В9 фолиевая кислота – влияет на память, активность мозга, борется с депрессией.

В12 кобаламин – участвует в создании гемоглобина.

