

Витамины – это сила!

Детский организм расходует огромное количество энергии: ребенок развивается, находится в постоянном движении, познает окружающий мир. Счетчик витаминов то и дело выдает низкие показатели, которые проявляются в виде проблем с кожей, зубами, волосами или суставами. Помимо овощей и фруктов, в качестве профилактики можно использовать витаминные комплексы.

Витамины – это.....

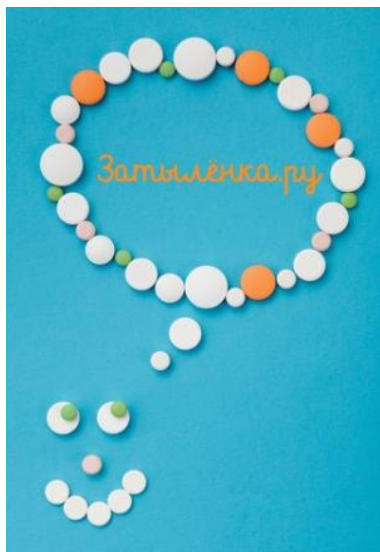
В первую очередь, вы должны знать, что витамины не являются лекарствами, которые применяются только в случае болезни. Ни одна реакция в организме не происходит без участия живых частичек – мы получаем витамины исключительно в готовом виде (с пищей или в форме разноцветных пилюль).

Они помогают нормальной работе ферментов и гормонов, отвечающих за исправное функционирование внутренних органов наших любимых детишек и их здоровый внешний вид. К тому же, некоторые маленькие спасатели (витамин С, биофлавоноиды, витамин Е) защищают от вредных бактерий и не дают иммунитету внезапно ослабеть.

Витамины делятся на две категории: водорастворимые (витамин С и витамины группы В, РР – фолиевая и пантотеновая кислоты, пиридоксин, ниацин и др.) и жирорастворимые (А, D, Е, К). Особенно важно следить за тем, чтобы все эти ребята активно попадали в растущий организм дошкольника.



Нехватка витаминов у детей.



Маленьким первооткрывателям еще больше, чем взрослым, необходимы витамины. Например, А нужен для зоркости глаз, формирования скелета, высокой регенерации слизистых оболочек, нормального роста, развития легких и пищеварительного тракта. Его недостаток сразу же видно на коже, также возникают проблемы со зрением.

В достаточном количестве витамин находится в таких продуктах, как печень, сливочное масло, сливки, сыр, яичный желток, рыбий жир. В моркови, сладком перце, зеленом луке, петрушке, щавеле, шпинате, шиповнике, облепихе, абрикосах содержится провитамин А (b-каротин).

Витамины группы В также немаловажны. Начнем с В1 – он тоже принимает участие в адекватной работе зрения, но его первичные полезные свойства – это поддержание умственной деятельности и обеспечение нормального «общения» организма с углеводами. Отсюда следует огромное количество энергии для всяких повседневных ребяческих дел и делишек. Его недостаток проявляется в повышенной утомляемости и раздражительности. Он прячется в крупах (гречка, овсянка, пшеника), печени, мясе (свинина, телятина), орехах, меде, отрубях, горохе, фасоли, сое.

Далее – В2. Он занимается волосами, ногтями и кожей. Здесь необходимо сделать упор на яблоки, листья салата, яйца, молочные продукты (сыр, молоко, творог). В6 – нервная система детей всегда рада этому биологически активному парню. При его нехватке возможно появление судорог, отставание в росте, снижение аппетита. В большом количестве он содержится в курином мясе, печени, рыбе (кета), крупах (гречка, пшеника), пшеничной муке, кунжуте и подсолнечнике, капусте, картофеле, орехах.

Расположившийся рядом В9 предупредит малокровие и также позаботится о состоянии кожи. Больные детки особенно нуждаются в этом витамине, потому что он повышает аппетит. В достаточном количестве витамин сосредоточен в твороге, сыре, пищевых дрожжах, рыбе, овощах.

В12 – помогает нервной системе нормально работать и, в принципе, защищает ее от вредных внешних воздействий. Память тоже скажет «спасибо!» за употребление этого важного витамина группы В. Огромное количество содержится в зелени, сухих злаковых завтраках, рыбе (форель, сом).



Витамин С – главный защитник иммунной системы ребенка, в том числе и от аллергических реакций. При его нехватке нарушается развитие нервной системы и снижается аппетит. В большом количестве содержится в сладком перце, шиповнике, рябине, свежей капусте, помидорах, моркови, картофеле, цитрусовых, киви.

Д – отвечает за нормальное развитие скелета (помогает регулировать количество магния и кальция в организме малыша). Также он входит в состав ферментов, которые несут ответственность за минеральные вещества в зубах и вообще во всех суставах. Его недостаток характеризуется чрезмерной потливостью, слабостью, раздражительностью, крошащимися зубами, болью в мышцах и суставах. Получить в достаточном количестве его можно из таких продуктов, как молоко, печень, жирные сорта рыбы, яйца, икра, рыбий жир.