

## Роль витаминов в организме ребёнка

**Витамины** – это ценнейшие вещества, необходимые для растущего организма ребенка. Все виды обмена веществ, работа нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем осуществляется должным образом только при участии витаминов.

Первым выделил витамин в кристаллическом виде польский ученый Казимир Функ в 1911 году. Год спустя он же придумал и название: от латинского слова «vita» - «жизнь».

Для нормального функционирования организму детей необходим баланс не только пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, макро- и микроэлементов, минеральных веществ), но и витаминов.

Основной источник витаминов для взрослых и детей – это пища. Важно знать, что не только сам по себе рацион питания, но и качество поступающих в организм продуктов играют важную роль для устранения дефицита витаминов в растущем организме. При преобладании в пищевом рационе углеводов организму ребенка, например, требуется больше витаминов В1, В2 и С. При недостатке в пище белка снижается усвоение витамина В2, витамина С

Необходимо знать, что витамины в организме взрослых и детей не накапливаются, а значит они должны поступать постоянно. Поэтому для растущего детского организма разрабатываются рационы питания с учетом не только физиологических норм нужной энергетической калорийности рационов (белков, жиров, углеводов, минеральных веществ), но и витаминов.

**ВИТАМИН Е** участвует в работе нервной системы, способствует профилактике сердечно - сосудистых заболеваний, играет значительную роль в формировании иммунитета. Ребенку необходимо примерно 7 мг витамина Е в день.

Приблизительно такое же количество витамина содержится в горсти миндальных орехов. Витамином Е богато авокадо — его можно добавлять в салат или подавать в качестве дополнительного гарнира: ломтики авокадо сбрызнуть лимонным соком и подсолить. Кроме того, витамин Е содержится в витаминизированных хлопьях, печенье и кашах для детского питания.

**ВИТАМИН D** необходим ребенку для полного усвоения кальция, который способствует формированию костей. Некоторое количество витамина D дети получают находясь на солнце, но в нашем климате

этого явно недостаточно. Необходимо, чтобы в питании ребенка присутствовали продукты, богатые витамином D: молоко и молочные продукты, яйца, жирная рыба, сливочное масло.

**ВИТАМИН А** – необходим для роста и развития тканей детского организма, поддержания иммунитета, функционирования печени, восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, обеспечивает нормальное зрение. Источники - морковь, молочные продукты, яйца и жирная рыба.

**ВИТАМИН В1** -нужен для здоровой нервной системы. Также помогает детскому организму извлекать полезные вещества из еды. Источники - молоко, зерновые и обогащенные витамином хлопья к завтраку, сухофрукты, орехи, бобовые, коричневый рис, горошек, фасоль, дрожжевой экстракт. Витамин В1 легко выщелачивается в воду, в которой готовится еда, чтобы избежать этого, используйте эту воду для соусов и супов.

**ВИТАМИН В2**- нужен для здоровых волос, ногтей и глаз. Источники - мясо, печень, почки, молоко, яйца, сыр, кукурузные хлопья и дрожжевой экстракт. Витамин В2 уничтожается солнечным светом, поэтому не оставляйте молоко на столе в солнечной комнате.

**ВИТАМИН В6** - нужен для здоровой нервной системы. Участвуют в образовании гемоглобина в эритроцитах. Источники - печень, мясо, рыба, хлеб из непросеянной муки, бобовые, бананы, коричневый рис, орехи и дрожжевой экстракт.

**ВИТАМИН С** – укрепляет детскую иммунную систему. Предохраняет от некоторых видов рака и коронарного заболевания сердца. Здоровые кости, зубы, десна, кровяные капилляры и все соединительные ткани. Источники - большинство фруктов и овощей; киви, цитрусовые, сладкие перцы, черная смородина и клубника - все они особенно богатые источники витамина С. Витамин С легко теряется при тепловой обработке и хранении продуктов. Поэтому необходимо готовить овощи как можно быстрее, быстро обжаривать или отваривать на пару и подавать сразу же.