

"Витаминная азбука здоровья"

Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития наши малыши получают с продуктами питания. В возрасте бурного роста, до 3 лет, питание особенно важно. Однако не все родители знают, что такое правильное витаминное питание.

Важно, чтобы в рационе ребенка были предусмотрены витамины растительного и животного происхождения. В продуктах животного происхождения находятся так называемые жирорастворимые витамины. О них и пойдет речь.



Витамин А

Существует в двух формах: ретинол и каротин, или провитамин А.

1. 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.

1. Чем ценен витамин А?

Сохраняет зрение, помогает в лечении 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.

1. Чем угрожает нехватка витамина?

Дефицит витамина А с большей вероятностью может развиваться у детей от года до трех лет.

Причина – недостаток этого витамина в пищевом рационе.

Признаки нехватки витамина А

- сухость кожи, покраснения и шелушения;
- повышенная восприимчивость к инфекциям;
- покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.

Если врач назначает вашему малышу препарат витамина А, надо точно соблюдать дозировку.

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”.

Даже совсем молоденькие мамы слышаны об этом витамине и о рахите, который развивается при его недостатке.

1. 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).

1. Чем ценен витамин D?

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.

1. Кому нужно повышенное количество витамина D?

Городским малышам; детям, которым назначено лечение противосудорожными средствами.

Витамин E

Состоит из нескольких соединений, которые называются токоферолами.

1. 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.

1. 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.

1. 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.

1. Чем ценен витамин K?

Способствует поддержанию нормальной свертываемости крови. Помогает предупредить кровотечения, особенно носовые.

1. Чем угрожает нехватка витамина K?

Следствием недостатка витамина может быть сильное расстройство желудка. Народная медицина издавна применяла при любых поносах отвар кашки 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.

Риск развития дефицита витамина K возникает, если малыша пришлось длительно лечить антибиотиками. В обычных условиях дефицит этого витамина – большая редкость.

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.

Благотворно влияет на формирование и активность желез внутренней секреции. Облегчает доступ кальция к клеткам организма.

Чем угрожает нехватка НДК?

Ранние признаки дефицита незаменимых жирных кислот – это образование желтых жирных чешуек на коже волосистой части головы, ломкость и сухость волос.



Тема питания детей всегда актуальна: известно, что именно в детстве закладывается не только здоровье, но также и основные пищевые привычки. Здоровое питание для детей – это сбалансированное меню, содержащее все необходимое с точки зрения докторов и самого детского организма. Не обойтись и без внешней стороны: вкусные, разнообразные, интересные блюда для привлечения внимания, ознакомления с возможными пищевыми сочетаниями составят основу системы, которая в будущем принесет огромную пользу ребенку.