

Роль витаминов в жизни ребенка дошкольника



Большое значение в питании ребенка имеют витамины. Витамины — биологически активные вещества, играющие важную роль в жизнедеятельности организма. Они являются регуляторами обменных процессов, повышают сопротивляемость организма, тесно связаны с процессами роста и развития, участвуют в процессах кроветворения и окислительных реакциях организма. Общими признаками гиповитаминоза являются сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, снижение сопротивляемости к заболеваниям.

Витамины делят на две группы: растворимые в воде (водорастворимые) и раство-

римые в жирах (жирорастворимые).

- К водорастворимым витаминам относятся аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин, ниацин, пиридоксин, цианокобаламин, фолиевая и пантотеновая кислоты, биотин.
- К жирорастворимым витаминам относятся ретинол, эргокальциферол, токоферол.

Ознакомьтесь с краткой характеристикой некоторых витаминов.

Витамин С (аскорбиновая кислота) имеет большое значение для организма. Он принимает участие в окислительно-восстановительных процессах, в белковом, углеводном и минеральном обменах, активизирует действие некоторых ферментов и желез внутренней секреции, играет роль в биосинтезе стероидных гормонов, способствует росту тканей и клеток. Благодаря аскорбиновой кислоте повышается устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, и особенно к инфекционным агентам.

При недостаточном поступлении витамина *С* возникает вялость, недомогание, сонливость, появляется предрасположенность к развитию инфекционных заболеваний. При более выраженном дефиците аскорбиновой кислоты появляются кровоизлияния в кожу, слизистые, повышается ломкость сосудов и склонность к кровотечениям.

Основными источниками витамина *С* являются зелень, свежие овощи, картофель, фрукты, ягоды.

Витамин *С* нестойк и легко разрушается под воздействием солнечного света, при нагревании и хранении. Однако в таких ягодах и плодах, как черная смородина, цитрусовые, аскорбиновая кислота сохраняется даже в зимнее время. Хорошо сохраняется витамин *С* в овощах, ягодах и фруктах при быстром их замораживании. Важно правильно проводить кулинарную обработку продуктов, содержащих этот витамин: овощи и фрукты нельзя долго держать в нарезанном виде или в воде; варить их нужно в эмалированной посуде под крышкой, закладывая в кипящую воду.

Витамин B₁ (тиамин) играет важную роль в белковом, жировом и углеводном обменах. Имеет большое значение в обеспечении функционального состояния пищеварительной и центральной нервной систем.

При недостаточном поступлении витамина *B₁* возникают изменения со стороны кишечной и нервной систем, повышается утомляемость, отмечается мышечная слабость. У детей раннего возраста снижается аппетит, происходят срыгивания, запоры, вздутие живота. Наблюдается снижение сопротивляемости организма, повышенная восприимчивость к заболеваниям.

Витамин *B₁* содержится в ржаном хлебе, дрожжах, крупах (гречневая, овсяная, пшено), бобовых, пшеничном хлебе, печени, почках, сердце.

Витамин B₂ (рибофлавин) входит в состав ряда ферментов, участвует в обмене углеводов, белков и жиров. Играет большую роль в функциональном состоянии центральной и вегетативной нервной систем, имеет значение для роста и развития организма, способствует лучшему усвоению пищи, благоприятно влияет на функцию печени, желудочно-кишечного тракта.

Витамин *B₂* обеспечивает нормальное состояние кожных покровов и слизистых, стимулирует кроветворение. При недостаточном поступлении витамина *B₂* у детей отмечается падение или остановка в прибавке массы тела, роста, слабость, быстрая утомляемость, часто возникают изменения на слизистой глаз и в полости рта в виде язвочек, покраснения, стоматита, глоссита. На коже появляются сухость, шелушение, трещины в углах рта. Могут появиться симптомы со стороны слизистой глаз — слезотечение, конъюнктивит, светобоязнь, возникает малокровие, снижается сопротивляемость инфекциям.

Витамин *B₂* в значительном количестве содержится в продуктах животного происхождения: мясе, печени, яйцах, дрожжах (пивные и пекарские), молоке и молочных продуктах, сыре, твороге, стручках бобовых растений, цветной капусте, зеленом луке, перце.

Витамин PP (ниацин, или никотиновая кислота) играет важную роль в процессах клеточного обмена, регулирует сосудистый тонус, оказывает влияние на кроветворение.

При недостатке витамина *PP* возникают нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, воспалительные изменения на коже, поражаются слизистые оболочки полости рта и языка, нарушается нервная система: ребенок становится раздражительным, беспокойным, его мучают бессонница, полиневриты.

Витамин *PP* содержится в мясе, рыбе, субпродуктах (почки, печень, сердце), дрожжах, грибах, хлебе, картофеле, гречневой крупе.

Витамин B₆ (пиридоксин) входит в состав многочисленных ферментов, связанных с обменом аминокислот. При недостаточном поступлении витамина *B₆* у детей возникает повышенная возбудимость, раздражительность, может развиваться судорожный синдром. У некоторых детей недостаток витамина *B₆* проявляется в виде вялости, апатии, снижении аппетита. Нередко появляются изменения на коже в виде сухой экземы. Страдает функция кроветворения, нередко снижается в крови количество лейкоцитов.

Витамин *B₆* содержится в мясе, печени, рыбе, яичном желтке, овощах, бобовых, фруктах, дрожжах.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) необходим для нормального кроветворения, оказывает большое влияние на белковый обмен, играет роль в углеводном обмене. При недостатке витамина В₁₂ наблюдается малокровие, появляются нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта.

Витамин В₁₂ содержится в мясе, субпродуктах, яичном желтке, молоке, сыре. В небольших количествах он может образовываться микрофлорой кишечника.

Витамин А (ретинол) принимает участие в синтезе белка, обмене липидов, тесно связан с процессами нормального роста детей, повышает устойчивость организма к инфекциям, оказывает влияние на состояние кожных покровов, слизистых оболочек, участвует в образовании зрительного пигмента.

При недостаточном поступлении в организм витамина А понижается сопротивляемость заболеваниям, замедляется рост, отмечается сухость кожи и слизистых, снижается зрение, особенно при наступлении сумерек.

Содержится витамин А в основном в продуктах животного происхождения: печени, яичном желтке, сливочном масле, сливках, сметане, молоке.

Витамин D (эргокальциферол) регулирует обмен кальция и фосфора, стимулирует рост костной ткани. При недостатке витамина D возникают симптомы рахита (нарушается образование костной ткани), наблюдается деформация костей вследствие снижения содержания в них минеральных веществ, наблюдается вялость, снижается мышечный тонус, возникает потливость, раздражительность, плаксивость, происходит запоздалое прорезывание зубов.

На организм ребенка вредное воздействие оказывает и избыточное поступление витамина D. При этом может возникнуть интоксикация, снижение аппетита, бледность и сухость кожных покровов, склонность к запорам, изменения в почках. Витамин D содержится в продуктах животного происхождения: сыре, сливочном масле, яичном желтке, печени, особенно печени трески, некоторых сортах рыбы — палтус, лосось, тунец и др. Продукты ежедневного употребления не удовлетворяют потребность в этом витамине детей раннего возраста. Поэтому для предупреждения развития D-гиповитаминоза детям раннего возраста назначают витамин D в виде аптечных препаратов.

Витамин E (токоферол) оказывает выраженное антиокислительное действие. Под влиянием витамина E происходит улучшение процессов всасывания и усвоения витамина А и отложение его в печени. Витамин E играет важную роль в деятельности центральной нервной системы, повышает устойчивость эритроцитов к гемолизу, поддерживает нормальную проницаемость капилляров. При недостатке витамина E наблюдается мышечная слабость, малокровие, вялость.

Витамин E содержится преимущественно в зеленых частях растений, салате, шпинате, капусте, зеленом горошке, а также в пшенице, овсе, мясе, печени, яйцах, грудном молоке, растительных маслах. В коровьем молоке и животных жирах витамина E мало.

Потребность дошкольников в витаминах также выше, чем у взрослых.

Составила: инструктор по ФК Ермакова К.Н.