

Консультация

"Роль витаминов в детском питании"

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании ферментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И ещё витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей, которые, к сожалению, не так часто нас балуют. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

Проведенные обследования детей дошкольного возраста в различных регионах РФ свидетельствуют о недостаточном потреблении ими витаминов, особенно в зимний – весенний период.

Обычно детям не хватает витаминов С, группы В. А также витамина А и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья, отмечается повышенная утомляемость организма, вялость, замедление темпа физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения. Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организации питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы. Большое значение имеет нарушения технологии приготовления пищи, неправильная обработка продуктов, в результате чего происходит значительное снижение их витаминной ценности.

В целях профилактики в рацион детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов.

Так, главными источниками витамина С (аскорбиновая кислота) являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (в квашенной капусте), а также в консервированных продуктах, хранящихся без допуска воздуха (соленые овощи, зелень)

Витамин В1(тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает

активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечаются повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура- особого светочувствительного вещества. Определённую роль витамин А играет в выработке иммунитета. При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения.

Витамин В2 играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование нервной системы организма, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в уголках рта появляются трещины. Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарные дрожжи.

Наконец долгожданное лето наступило или наступит. Пора собираться на дачу. Наконец ребёнок будет на природе. А там – солнышко ярче, трава зеленее, воздух чище, чем в городе. А может быть, лучше поехать, хотя бы на короткое время на юг. Сначала определимся с этим вопросом. Наблюдения педиатров показывают. Что поездка к южному морю в летние месяцы, особенно на короткий период, требует перестройки детского организма. У ослабленных и больных хроническими заболеваниями акклиматизация проходит медленно, с напряжением регулярных механизмов, а иногда приводит к обострению болезни. Таким детям на юге лучше отдыхать и лечиться, в специализированных санаториях, где они проходят акклиматизацию и лечение под наблюдением врачей.

Выбирая для ребёнка летний курорт, следует учитывать особенности его нервной системы. Наблюдения специалистов показали: надо делать различия между так называемыми ваготониками и симпатикотониками. Ваготоникам, которые обычно более спокойные, даже несколько вялые, показано пребывание в горной местности, например в Кисловодске и выше над уровнем моря. Пребывание в горах, особенно в местах, где растут сосны, благотворно влияет на сосудистую и нервную систему таких детей.

Напротив, подвижным, эмоциональным детям (симпатикотоникам) в сосновых лесах и в горной местности отдыхать не рекомендуется, так как эти природные условия приводят к чрезмерному возбуждению их нервной системы. Им больше подходит Анапа или Калининградская область

Неорганизованный отдых на юге, у моря ребёнка раннего и дошкольного возраста, как правило, требует больших усилий родителей по выполнению режима и правил питания. Иначе могут быть неприятные последствия – солнечные ожоги, ухудшение сна и аппетита и, наконец, солнечные и тепловые удары. Следует

помнить и о том, что после возвращения домой снова требуется акклиматизация, которая не у всех детей проходит легко.

Из всего сказанного следует вывод, что ребёнку раннего и дошкольного возраста, лучше отдыхать в привычном климате – на природе в загородной местности, т.е. на даче.

Мы строим планы. Вопросов много: что взять с собой? Как доехать, чтобы ребёнка не укачало в дороге? Можно ли ему будет купаться? Словом, ко всему надо быть готовым, и ответы на все эти вопросы следует продумать заранее.

Итак, начнём с дороги на дачу. Например, вы едете на машине или в автобусе. За час – полтора до выезда ребёнку нужно дать лёгкий завтрак, например кашу (или омлет) сок или чай. Плотно завтракать не стоит, но и бутерброд не завтрак. С собой взять питье(кипяченую воду или чай с лимоном), немного сухого печенья или сухариков, мятных леденцов. Если по прошлому опыту известно, что малыша сильно укачивает в дороге, то за полчаса до выезда можно ему дать противорвотное лекарство - церукал или мотилиум в возрастной дозе. Машину в пути надо проветривать. Чтобы отвлечь ребёнка от неприятных ощущений, займите его игрой или разговором, дайте пососать мятный леденец. На всякий случай возьмите с собой плотный пакет, если все же будет рвота. Если ребёнок побледнел, стал зевать, надо остановиться и выйти на свежий воздух. Наверное, вы уже съездили на дачу и подготовили все необходимое для малыша. Он приехал в чистое помещение и может умыться и отдохнуть от дороги на кровати. Постель должна быть ровной, не слишком мягкой, а подушка небольшой и плоской. Если ребёнок страдает аллергией, матрац, одеяло, подушка должны быть из синтетических материалов или, по крайней мере, на матрац и подушку надеть чехлы из плотной хлопчатобумажной ткани.

Май – июнь самая комариная пора. На окнах стоит вставить сетку. Не следует наносить на кожу ребёнка антикомариные средства. Заранее приготовьте средство от укусов насекомых, можно слабый раствор соды. Конечно, больше времени надо проводить на воздухе. На дачном или садовом участке надо выделить место для игр. Не забывать о режиме, днём в жару обязательно надо отдохнуть, увеличить питьевой режим во время жарких дней.

Консультация "Роль витаминов в детском питании"



Подготовила: Сабодашова Н. В. —
воспитатель 1 кв. категории.