

Статья «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.

Витамины делятся на две категории: водорастворимые (витамины «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.

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. 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» (β-каротин).

Витамины группы «В» также немаловажны.

Начнем с витамина «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. Он прячется в крупах (гречка, овсянка, пшенка), печени, мясе (свинина, телятина), орехах, меде, отрубях, горохе, фасоли, сое.

Далее – витамин «В2». Он занимается волосами, ногтями и кожей. Здесь необходимо сделать упор на яблоки, листья салата, яйца, молочные продукты (сыр, молоко, творог).

Витамин «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, пшенка), пшеничной муке, кунжуте и подсолнечнике, капусте, картофеле, орехах.

Расположившийся рядом витамин «В9» предупредит малокровие и также позаботится о состоянии кожи. В достаточном количестве витамин сосредоточен в твороге, сыре, пищевых дрожжах, рыбе, овощах.

Витамин «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.

Витамин «D» – отвечает за нормальное развитие скелета (помогает регулировать количество магния и кальция в организме малыша). 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.

Материал подготовлен воспитателем группы «Звёздочки»

Макаровой М.В.