

Витамины в рационе ребенка

Оберегайте детей от излишне калорийных продуктов, провоцирующих лишний вес. Лишний вес - это угроза заболевания и внешность, из-за которой ребенок станет предметом насмешек со стороны сверстников. Это



комплекс неполноценности, который может сохраниться на всю жизнь. А виной всему будут любящие родители, приучившие свое чадо к потреблению таких вкусных и таких вредных для здоровья продуктов. Конфеты, булочки, пирожные в дневном рационе ребенка должны быть лакомством, а не повседневной пищей. Приучайте детей

есть ржаной (черный) хлеб и хлебные изделия с добавлением отрубей, так как именно в них содержится то количество витамина В, которое обеспечивает нормальную деятельность нервной системы, кишечника и других органов и систем маленького человека.

Часто, особенно в весеннее время, наши дети становятся вялым и без причины или наоборот чересчур раздражительными, у них снижается работоспособность, повышается утомляемость, возникает неприятная сухость и шелушение кожи и т.д. Мы находим различные объяснения такому их состоянию, в то время как истинной причиной является несбалансированное питание и дефицит витаминов.

Недостаточность витамина А проявляется в снижении зрения, особенно заметное в сумерках, сухости и шершавости кожи. Ребенка мучает сухость во рту и носовых ходах, ему бывает трудно дышать. Справиться с этими неприятными явлениями помогает увеличение в рационе таких продуктов питания, как печень, почки, яйца, сливки, сметана, творог, сливочное масло, морковь, зеленый лук, сладкий перец, щавель, шиповник и ягоды облепихи.

Недостаточность витамина В-1в детском организме характеризуется ломкостью ногтей, головными болями, разбитостью, мышечными болями, появлением у ребенка запоров. Появились трещины в уголках рта и на слизистой губ, плохо заживают ранки и порезы? – понижено количество витамина В-2 (рибофлавина). Этот витамин играет большую роль в регуляции обмена веществ (белковом, углеводном, жировом). Мало витамина В-5 (РР) – появились воспалительные изменения кожи и слизистых оболочек, снизился аппетит, нарушилась работа органов пищеварения. Витамины группы В содержатся в достаточном количестве в дрожжах, гречневой крупе, говяжьей печени, фасоли, зеленом горошке, тыкве, белокочанной капусте, пшеничной и

ржаной муке (обязательно нерафинированных).

Недостаток в организме витамина С сопровождается кровоточивостью десен и расшатыванием зубов, ногти истончаются и становятся мягкими, ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, у него появляется склонность к образованию кровоизлияний в кожу («синяков» даже при незначительных и порой совсем незаметных травмах), часто идет носом кровь. Витамин С содержится в картофеле, репчатом луке, свекле, моркови, огурцах, тыкве, арбузах, яблоках, лимонах, апельсинах, но особенно его много в шиповнике и черной смородине.

Продукты, которые содержат витамины группы В и витамин С, не следует долго держать в воде или кипятить (при кипячении стремиться максимально уменьшить доступ воздуха), так как под влиянием кислорода витамины теряют свою активность и разлагаются, растворяясь в воде.

Витамин Е (токоферол) влияет на тонус мускулатуры, участвует в обменных процессах белков, жиров, углеводов и микроэлементов (кальция, кобальта, цинка и др.). Содержится в печени, молочных продуктах (в основном в сливочном масле), свином сале, является жирорастворимым и не всасывается в кишечнике при отсутствии жиров в продуктах питания.

Таким образом, для правильного питания в пищевой рацион ребенка должен входить не только определенный набор белков, жиров и углеводов, но и полный комплект витаминов, которых много в овощном детском питании. Помните, что все полезное кажется непривлекательным и невкусным тому, у кого нет привычки это есть с детства. Приучайте своих деток есть полезные продукты, которые будут способствовать прекрасному цвету кожных покровов, блеску волос и глаз, а также высокой работоспособности – как физической, так и умственной, - всему тому, что и является проявлением здоровья. Став взрослыми, дети скажут вам за это спасибо.