

«Кто такие витамины?»



Кто такие витамины?
Для чего проникли в лук,
В молоко и в мандарины,
В черный хлеб, в морковь, в урюк?
Рассмотрю-ка их в крошке,
Через дедовы очки —
Кто они? Соринки? Мошки?
Человечки? Паучки?
Может в перце и петрушке,
Незаметные на взгляд,
Очень маленькие пушки
По бактериям палят?!
Если так, то Витамины
Мне нужны наверняка —
Съем на полдник мандарины,
На ночь выпью молока!
(С. Лосева)

Многие витамины в детском организме выполняют такие функции, которые не свойственны им при попадании в организм взрослого. Это связано с тем, что у растущего ребёнка в теле протекают многие процессы роста и деления систем органов и тканей по функциям, которых не наблюдается у взрослых. Как и многие другие биологические процессы, они требуют наличия разных витаминов. Среди них:

- Витамин А, крайне необходимый, во-первых, для нормального зрения, во-вторых — для формирования скелета, в-третьих — для регенерации слизистых оболочек, нормального роста детей, развития их лёгких и пищеварительного тракта.
- Витамин В1, который также поддерживает зрение, но в первую очередь обеспечивает нормальное протекание процессов обмена углеводов в организме и поддерживает умственную деятельность. Именно благодаря витамину В1 ребёнок получает из пищи максимум энергии для игр, учёбы и развития.
- Витамин В2, также участвующий в обмене веществ и поддерживающий рост и хорошее состояние волос, ногтей и кожи.
- Витамин В6, отвечающий за развитие иммунитета ребёнка и нормальное формирование красных кровяных телец. В достаточных количествах витамина В6 нуждается нервная система детей.

- Витамин В9 важен для детей тем, что предупреждает малокровие и отвечает за хорошее состояние кожи. В нём особенно нуждаются больные дети, поскольку он повышает аппетит.
- Витамин В12, важный активатор работы нервной системы и компонент, участвующий в кроветворении.
- Витамин С, являющийся главным защитником ребёнка от неблагоприятных факторов окружающей среды, а также позволяющий тормозить различные аллергические реакции.
- Витамин D, необходимый для развития скелета детей и регуляции количеств магния и кальция в их организме.
- Витамин Е, который обеспечивает нормальную работу нервной, мышечной и кровеносной систем и повышает защитные силы организма.
- Витамин К, обеспечивающий гармоничную работу кровеносной системы.
- Витамин Н, главный источник здоровья кожи.
- Витамин РР, участвующий в процессах обмена веществ и усвоения всех необходимых компонентов пищи: жиров, белков, углеводов, минералов и других витаминов.

Каждый из этих витаминов детям разных возрастов требуется в строго определённом количестве. Подсчитать его бывает очень сложно, поэтому покупать отдельные витамины для ребёнка не стоит. Легче всего обеспечить ребёнка витаминами с помощью специальных детских мультивитаминных комплексов. Большинство компаний выпускают детские витаминные комплексы в нескольких вариантах, в зависимости от возраста ребёнка, для которого эти комплексы предназначаются. Так, детям в возрасте до пяти лет обычно назначают одни препараты, после пяти — другие, и после двенадцати лет им уже зачастую можно давать витаминные комплексы для взрослых.

Здоровое питание детей

Наибольшей сбалансированностью и насыщенностью витаминами обладает рацион ребёнка, 40% из которого составляют свежие овощи, ягоды, зелень и фрукты, 20% - крупы и хлебобулочные изделия, 20% - мясные продукты и ещё 20% - молоко и его производные.

Разумеется, это правило актуально только для тех детей, которые уже полностью перешли на взрослый рацион — в возрасте старше трёх лет. До этого процентное содержание разных компонентов может меняться, но важно следить, чтобы ребёнок постоянно получал большое количество свежих растительных продуктов.

Помните, что даже выращенное в теплице свежее яблоко содержит больше витаминов, чем большинство витаминных препаратов, а горсть изюма предпочтительнее, чем поливитаминное драже.

Кроме того, в натуральных фруктах и овощах витамины содержатся в комплексе с другими веществами, повышающими их усвояемость и эффективность. Поэтому если ваш ребёнок регулярно и помногу кушает

салаты, фрукты и ягоды, различные сухофрукты и зелень, а тем более не отказывается от молока, то вы можете быть уверены, что необходимую ему порцию витаминов он получает.

