



Begrüßungsessenzen		Begrüßungsessenzen	
Die Begrüßungsessenzen sind die ersten Essensarten, die die Begrüßungsessenzen sind. A  Die Begrüßungsessenzen sind die ersten Essensarten, die die Begrüßungsessenzen sind. D  Die Begrüßungsessenzen sind die ersten Essensarten, die die Begrüßungsessenzen sind. E  Die Begrüßungsessenzen sind die ersten Essensarten, die die Begrüßungsessenzen sind. K 	Die Begrüßungsessenzen sind die ersten Essensarten, die die Begrüßungsessenzen sind. C  Die Begrüßungsessenzen sind die ersten Essensarten, die die Begrüßungsessenzen sind. B1  Die Begrüßungsessenzen sind die ersten Essensarten, die die Begrüßungsessenzen sind. B2  Die Begrüßungsessenzen sind die ersten Essensarten, die die Begrüßungsessenzen sind. B3 	Die Begrüßungsessenzen sind die ersten Essensarten, die die Begrüßungsessenzen sind. B5  Die Begrüßungsessenzen sind die ersten Essensarten, die die Begrüßungsessenzen sind. B6  Die Begrüßungsessenzen sind die ersten Essensarten, die die Begrüßungsessenzen sind. B9  Die Begrüßungsessenzen sind die ersten Essensarten, die die Begrüßungsessenzen sind. B12 	



Муниципальное
общеобразовательное бюджетное
учреждение средняя
общеобразовательная школа с.
Белое Озеро

Телефон: (34740) 2-46-61
Эл. почта: darin.school@mail.ru

Роль витаминов в детском питании

Памятка для родителей

Белое Озеро
2020

Роль витаминов в детском питании

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и к другим вредным факто-

рам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в

организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей. Основными источниками витаминов являются продукты питания.

Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты.



Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина С 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 (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа 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 отмечается 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 В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость. При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

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. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

