

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, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких и 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 **D** синтезируется в коже человека под действием солнечных лучей, которые, к сожалению, не так часто нас балуют. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

ВИТАМИН А

Содержится в продуктах: сливочное масло, яичный желток, молоко, морковь, шиповник, помидоры, абрикосы, апельсины, чёрная смородина, салат, петрушка, зелёный лук.

Обеспечивает рост, сохраняет зрение, нормальное состояние кожных покровов.

При недостатке – потеря аппетита, падение веса, замедление роста, понижение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям и заболеваниям дыхательных путей.

ВИТАМИН D

Содержится в продуктах: рыбий жир, икра, сливочное масло, печень некоторых рыб и животных.

Необходим для профилактики рахита.

При недостатке – запаздывание и неправильное прорезывание зубов, патологическое изменение костей черепа и скелета, нарушение работы мышечной, дыхательной, пищеварительной и др. систем организма.

ВИТАМИН С

Содержится в продуктах: капуста свежая и квашеная, зелёный горошек, чёрная смородина, сушёный шиповник, красные томаты, зелень, лимоны, мандарины, апельсины, фруктово-ягодные соки.

Активизирует обменные процессы организма.

При недостатке – общая слабость, вялость, плохой сон, быстрая утомляемость.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Содержатся в продуктах: морковь, молоко, творог, мясо, яйца, гречневая и овсяная крупы, хлеб, пивные дрожжи, апельсины, лимоны.

Предохраняет организм от заболеваний, поражающих центральную нервную систему, желудочно-кишечный тракт, кожные покровы и слизистую оболочку.

При недостатке – расстройство пищеварения, нарушения обмена веществ.



ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКА

Ребёнок с хорошим аппетитом, у которого воспитана привычка есть охотно, получает удовольствие от еды. Пусть эмоции эти не очень сложные, но они положительны. И ему хорошо, и родителям приятно посмотреть, как их малыш ест с удовольствием всё, что ему приготовили. Во время совместного завтрака, обеда, ужина семьи преобладает то спокойное настроение, которое само по себе всем приятно и имеет немаловажное значение для хорошего усвоения пищи.

Если же у ребёнка аппетит испорчен в результате неправильного воспитания, если вы слышите от него «Я есть не хочу», «Этого я не люблю», «Фу, невкусно», то еда вызывает отрицательные эмоции и у самого ребёнка, и у окружающих его взрослых.

Какие же основные требования надо соблюдать для сохранения у детей хорошего аппетита?

Давайте ребёнку только то количество пищи, которое он охотно съедает.

Крайне отрицательно влияют на аппетит ребёнка разговоры о том, «что он ничего не ест», «очень мало ест», беспокойство взрослых по поводу этого, подчёркнутое внимание к тому, сколько он съел.

Важно также своевременно включать в рацион всё разнообразие рекомендуемых для этого возраста блюд и, проявляя должный такт и настойчивость, приучать ребёнка есть все виды пищи, которые ему полезны. Обычная ошибка родителей — они слишком легко соглашаются с тем, что ребёнок заявляет: «Это невкусно», «Я этого не люблю», и заменяют новое блюдо привычным. Что положено на тарелку, то ребёнок и должен съесть. Особое внимание уделите более твердой пище, которую ребёнок должен научиться хорошо пережёвывать. Это важно не только для того, чтобы он не отказывался от такой пищи, но и для нормального развития челюстей и зубов.

Очень важно также строгое соблюдение режимов питания. Органы пищеварения нуждаются в смене состояния покоя и работы. Ребёнок должен получать пищу регулярно, через 3,5 - 4 часа. Завтрак не позднее, чем через час после того, как ребёнок проснулся. Ужин — за 1,5 часа до сна.

