**«Витаминная азбука здоровья».**

Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития наши малыши получают с продуктами питания. Однако не все родители знают, что такое правильное питание. А витаминное питание?

Все мы твердо знаем, что много витаминов находится в свежих овощах, фруктах, зелени, плодах, ягодах. Но только ли витамины растений жизненно необходимы для детей? Конечно, нет!

В продуктах животного происхождения находятся так называемые жирорастворимые витамины:

**Витамин А**

**Существует в двух формах**: ретинол и каротин, или провитамин А.

**Где найти витамин А?**

**Ретинол** – только в животных продуктах (рыбий жир, печень, яйца, молоко).

**Источник каротина есть и в растительных продуктах** (томатах, моркови, овощах, фруктах и ягодах желтого цвета). Перечисленные продукты лучше употреблять с маслом, сметаной или сливками.

Из каротина в организме образуется ретинол.

Тем не менее треть потребности в витамине А следует удовлетворять за счет продуктов животного происхождения.

**Чем ценен витамин А?**

* Сохраняет зрение, помогает в лечение его расстройств. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям дыхательных путей, а также сокращает длительность других заболеваний.
* Поддерживает хорошее состояние кожи и волос.
* Способствует росту и укреплению костей, здоровому состоянию зубов и десен.

**Чем угрожает нехватка витамина?**

Дефицит витамина А с большей вероятностью может развиться у детей от года до трех лет. Причина – недостаток этого витамина в пищевом рационе. Когда ребенка заканчивают кормить грудью, случается так, что в рационе малыша недостает этого витамина.

**Признаки нехватки витамина А**

* **сухость кожи, покраснения и шелушения;**
* **повышенная восприимчивость к инфекциям;**
* **покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.**

Если врач назначает вашему малышу препарат витамина А, надо **точно соблюдать дозировку.**

Если вы включите в недельное меню ребенка свежие яйца всмятку, блюда из печени, шпината и моркови, прибегать к добавкам не придется. Не беда, если продукты ребенок будет получать не каждый день, организм обладает способностью создавать небольшие запасы витамина А, которых хватит еще не на один день.

**Витамин D**

**Витамин D – кальциферол или “витамин солнца”.**

Даже совсем молоденькие мамы наслышаны об этом витамине и о рахите, который развивается при его недостатке.

**Где найти витамин D?**

Солнечные лучи взаимодействуют с жировыми веществами на коже, способствуя образованию этого витамина, который затем всасывается внутрь.

Богаты кальциферолом и пищевые продукты (рыбий жир, сардины, сельдь, тунец, молоко).

**Чем ценен витамин D?**

* Помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для роста и укрепления костей и зубов.
* Действуя вместе с витаминами А и С, помогает в профилактике простудных заболеваний.

**Чем угрожает нехватка витамина D?**

Развитием рахита. Среди его ранних признаков – раздражительность, нарушения сна, потливость кожи на затылке и поредение волос в этой области, разрушение зубов, как бы “размягчение” костей с искривлением ног.

**Лучшая профилактика рахита – дневные прогулки, солнечные ванны под тентом. Загрязненный воздух разрушает витамин D.**

Кому нужно повышенное количество витамина D?

Городским малышам; детям, которым назначено лечение противосудорожными средствами.

**Витамин Е**

Состоит из нескольких соединений, которые называются токоферолами.

**Где найти витамин Е?**

Из животных продуктов это яйца. Из растительных – проростки пшеницы, растительные масла, соевые бобы, брюссельская капуста, брокколи, шпинат, листовая зелень, цельное зерно и злаки. Чтобы витамин Е лучше усваивался, заправьте салат из листовой зелени или суп из шпината сметаной, кашу – маслом, дайте ребенку кусочек зернового хлеба с молоком. Такие продукты включайте в рацион ребенка ежедневно.

**Чем угрожает нехватка витамина Е?**

Разрушением красных кровяных клеток, развитием некоторых видов анемии (малокровия), ослабление мышечных волокон.

При использовании хлорированной водопроводной воды нужно давать малышу дополнительное количество пищевых продуктов, богатых витамином Е (хлопья из зародышей пшеницы, шпинат, растительные масла).

**Витамин К**

Это менадион, который образуется в кишечнике с помощью природных бактерий, которые там обитают. При дисбактериозе, когда количество полезных бактерий уменьшается, лучше специально позаботиться о том, чтобы в рационе были источники этого витамина.

**Где найти витамин К?**

Наиболее богаты менадионом листовые зеленые овощи, но только свежие, а не замороженные. Много витамина К в йогурте, люцерне, яичном желтке, соевом масле, рыбьем жире.

**Чем ценен витамин К?**

Способствует поддержанию нормальной свертываемости крови. Помогает предупредить кровотечения, особенно носовые.

**Чем угрожает нехватка витамина К?**

Следствием недостатка витамина может быть сильный понос. Народная медицина издавна применяла при любых поносах отвар кашки или корневища конского щавеля, произрастающего в средней полосе повсевместно. Отвар их соцветий содержит, кроме вяжущего вещества компоненты, губительно действующие на болезнетворные организмы, еще и витамин К.

Риск развития дефицита витамина К возникает, если малыша пришлось длительно лечить антибиотиками. В обычных условиях дефицит этого витамина – большая редкость.

**Витамин F**

Это насыщенные жирные кислоты (НЖК), которые жизненно необходимы вашему малышу. Главная из них – линолевая.

**Где найти витамин F?**

В грудном молоке. Его добавляют и в детские молочные смеси.

Также источниками этих витаминов могут служить растительные масла: из завязи пшеницы, льняное, соевое, подсолнечное, арахисовое. Богаты витамином семена подсолнечника, миндаль и арахис.

Дошкольнику вполне достаточно одной чайной ложки растительного масла в день. Очень полезно также добавлять дробленые орешки и семечки в кашу, пудинги и другие блюда.

**Чем ценен витамин F?**

Обеспечивает здоровое состояние кожи и волос.

Благотворно влияет на формирование и активность желез внутренней секреции. Облегчает доступ кальция к клеткам организма.

**Чем угрожает нехватка НДК?**

Ранние признаки дефицита незаменимых жирных кислот – это образование желтых жирных чешуек на коже волосистой части головы, ломкость и сухость волос.