Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад комбинированного вида № 3 «Огонек»

Консультация на тему:

«Витамины».

 Составила:

Мухтиярова Г.М.

воспитатель I квалификационной категории

МБДОУ № 3

пгт. Камские Поляны

Нижнекамский район РТ

 Большое значение в питании ребенка имеют витамины. Витамины – биологически активные вещества, играющие важную роль в жизнедеятельности организма. Они являются регуляторами обменных процессов, повышают сопротивляемость организма, тесно связаны с процессами роста и развития, участвуют в процессах кроветворения и окислительных реакциях организма. Витамины не синтезируются в организме или синтезируются в незначительных количествах и поэтому должны поступать в организм с пищей. При недостаточном их поступлении могут возникнуть так называемые явления гиповитаминоза или авитаминоза. Признаки авитаминоза развиваются при отсутствии отдельных витаминов в пище, гиповитаминоза – при снижении их поступления. Это может быть результатом их сниженного содержания в продуктах, например в зимне-весенний период, или при неправильном приготовлении пищи, когда витамины разрушаются. Причиной гиповитаминоза может стать любое кишечное заболевание, при котором нарушается всасывание витаминов.

 Общими признаками гиповитаминоза является сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, снижение сопротивляемости к заболеваниям.

 Ознакомьтесь с краткой характеристикой некоторых витаминов.

 Витамин С (аскорбиновая кислота) имеет большое значении для организма. Он принимает участие в окислительно-восстановительных процессах, в белковом, углеводном и минеральном обменах, активизирует действие некоторых ферментов и желез внутренней секреции, играет роль в биосинтезе стероидных гормонов, способствует росту тканей и клеток. Благодаря аскорбиновой кислоте повышается устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, и особенно к инфекционным агентам. При недостаточном поступлении витамина С возникает вялость, недомогание, сонливость, появляется предрасположенность к развитию инфекционных заболеваний. При более выраженном дефиците аскорбиновой кислоты появляются кровоизлияния в кожу, слизистые, повышается ломкость сосудов и склонность к кровоточивости. Основными источниками витамина С являются зелень, свежие овощи, картофель, фрукты, ягоды.

 Витамин В1 9тиамин) играет важную роль в белковом, жировом и углеводном обменах. Имеет большое значение в обеспечении функционального состояния пищеварительной и центральной нервной системы. Витамин В1 содержится в ржаном хлебе, дрожжах, крупах (гречневая, овсяная, пшено), бобовых, пшеничном хлебе, печени, почках, сердце.

 Витамин В2 обеспечивает нормальное состояние кожных покровов и слизистых, стимулирует кроветворение. Витамин В2 в значительном количестве содержится в продуктах животного происхождения: мясе, печени, яйцах, дрожжах, молоке и молочных продуктах, сыре, твороге, стручках бобовых растений, цветной капусте, зеленом луке, перце.

 Витамин РР играет важную роль в процессах клеточного обмена, регулирует сосудистый тонус, оказывает влияние на кроветворение. Витамин РР содержится в мясе, рыбе, субпродуктах, дрожжах, грибах, хлебе, картофеле, гречневой крупе.

 Витамин В6 входит в состав многочисленных ферментов, связанных с обменом аминокислот. При недостаточном поступлении витамина В6 у детей возникает повышенная возбудимость, раздражительность, может развиться судорожный синдром. У некоторых детей недостаток витамина В6 проявляется в виде вялости, апатии, снижении аппетита. Нередко появляются изменения на коже в виде сухой экземы. Страдает функция кроветворения, нередко снижается в крови количество лейкоцитов. Витамин В6 содержится в мясе, печени, рыбе, яичном желтке, овощах, бобовых, фруктах, дрожжах.

 Витамин В 12 (цианокоболамин) необходим для нормального кроветворения, оказывает большое влияние на белковый обмен, играет роль в углеводном обмене. При недостатке витамина В12 наблюдается малокровие, появляются нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта. Витамин В 12 содержится в мясе, субпродуктах, яичном желтке, молоке, сыре.

 Витамин А принимает участие в синтезе белка, обмене липидов, тесно связан с процессами нормального роста детей, повышает устойчивость организма к инфекциям, оказывает влияние на состояние кожных покровов, слизистых оболочек, участвует в образовании зрительного пигмента. Содержится витамин А в основном в продуктах животного происхождения: печени, яичном желтке, сливочном масле, сливках, сметане, молоке.

 Витамин Д регулирует обмен кальция и фосфора, стимулирует рост костной ткани. При недостатке витамина Д возникают симптомы рахита, наблюдается деформация (костной ткани) костей. Витамин Д содержится в продуктах животного происхождения: сыре, сливочном масле, яичном желтке, печени , особенно печени трески, некоторых сортах рыбы.

 Витамин Е оказывает выраженное антиокислительное действие. Под влиянием витамина Е происходит улучшение процессов всасывания и усвоения витамина А и отложение его в печени. Витамин Е играет важную роль в деятельности центральной нервной системы, повышает устойчивость эритроцитов к гемолизу. При недостатке витамина Е наблюдается мышечная слабость, малокровие, вялость. Витамин Е содержится преимущественно в зеленых частях растений, салате, шпинате, капусте, зеленом горошке, а также в пшенице, овсе, мясе, печени, яйцах, грудном молоке, растительных маслах.