# Это полезно знать!

# Витамины для детей: это требует внимания!

Под рациональным питанием ребенка подразумевается не только употребление необходимого количества белков, жиров, углеводов, но и обеспечение детского организма необходимым набором аминокислот, минеральных элементов и витаминов.

Именно на роли витаминов в детском питании и хотелось бы заострить внимание родителей.

Роль витаминов для организма ребенка переоценить трудно — это жизненно необходимые компоненты, нехватка которых негативно сказывается на функциях отдельных органов или организма в целом. Особенно актуальной проблема нехватки витаминов становится в условиях плохой экологической обстановки, при стрессах, в осенне-зимний период — когда высока вероятность возникновения острых респираторных заболеваний.

## Рациональное питание — основной источник витаминов для детей.

Оптимальным способом пополнения запасов детского организма необходимым набором витаминов является правильная организация питания. В первую очередь необходимо обращать внимание на разнообразие пищи, наличие в ней мяса, рыбы, свежих овощей, фруктов, ягод. Чем более разнообразна пища — тем более широкий выбор витаминов, которые «предоставляются» организму ребенка. Летнее время — лучший период для пополнения запасов витаминов в организме детей — пользуйтесь этим, ведь ряд витаминов может запасаться организмом впрок. Зимой и весной, когда на полках магазинов выбор овощей, ягод и фруктов не столь широк, да и цены заоблачные — в ход должны идти сухофрукты, консервация, замороженные на зиму продукты.

Немаловажным фактором является, и способ приготовления пищи — ведь в процессе варки, обжаривания, протушивания продуктов часть витаминов разрушается. Наибольшее количество витаминов сохраняется в сухих и замороженных продуктах, а также в [блюдах на пару](http://ladushki.info/pitanie-rebyonka/recepty-dlya-detej/blyuda-na-paru.htm). Это, конечно же, общие рекомендации — ведь разные витамины по разному реагируют на различные виды обработки: один витамин лучше сохраняется при замораживании, другой — при варке. Например, процентное содержание витамина В процессе приготовления блюд из нежирной свинины уменьшается: при варке — в 5 раз, при тушении — в 2,5 раза, при жарке — примерно в 1,5 раза. Мама должна следить за тем, чтобы в рационе ребенка были, по возможности, блюда, приготовленные различными способами — это оптимальный вариант, ведь ежедневно искать, сколько того или иного витамина сохранится при разных способах тепловой обработки, для разных продуктов не будешь, да калькулятор на кухне вещь не особо уместная…

Следует помнить и о том, что часть витаминов, которые изначально содержатся в продуктах, разрушаются сами собой, в процессе хранения. Для примера: содержание витамина С в белокочанной капусте уменьшается вдвое за время ее хранения при комнатной температуре на протяжении 3 дней. Так что постарайтесь пополнять запасы в вашем холодильнике по возможности почаще, а не раз в месяц — эти вы сократите время пути продуктов с огорода на стол… ну и витамины для ваших детей.

Помните, что недостаток витаминов в детском питании приводит к развитию различных видов гиповитаминозов, распознать которые нелегко, а лечить проблематично. Пропагандируемые с экранов телевизоров поливитаминные препараты для детей всех возрастов — не панацея, а всего лишь дополнительное средство для достижения поставленной цели — развития и воспитания здорового ребенка!

## Нужен ли ребенку дополнительный прием витаминов?

## Сейчас много говорят о недостаточном содержании в пище витаминов и нарушениях потребления важных минеральных веществ. Это действительно так. Но у здорового ребенка при условии правильно организованного и разнообразного питания нет никакой необходимости в дополнительном употреблении витаминных или витаминно-минеральных препаратов. Витамины не относятся к полезным конфеткам. При их неправильном или необоснованном применении можно получить многократную передозировку любого витамина, минерала или микроэлемента. Некоторые их них (витамины А и D, железо, медь, марганец, йод и т.д.) в больших дозах очень токсичны. С другой стороны, привычка организма ребенка к регулярному дополнительному поступлению витаминов, например, аскорбиновой кислоты, может привести к формированию зависимости и возникновению тяжелого гиповитаминоза при переходе на нормальный уровень обеспечения.

Ну и напоследок: детские витамины — товар медицинского назначения, который требует особых условий хранения, ознакомиться с которыми можно в инструкции к препарату. Напоминать о том, что храниться витамины должны в недоступных для детей местах, думаем, нет необходимости — это само собой разумеется…

**Здоровья вам и вашим деткам!**

.