**Консультация**

**«Где найти витамины зимой»**

Витамины - это ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной, пищеварительной, сердечно- сосудистой систем осуществляются должным образом только при участии витаминов.

Зимой и вначале весны нам не хватает витаминов, но особенно это заметно по детям: большинство простудных заболеваний в это время года возникают из-за гиповитаминоза. По словам специалистов НИИ питания РАМН, у большинства российских детей наблюдается дефицит трёх и более витаминов…

Витамины должны поступать ежедневно и в дозах, соответствующих физиологической потребности растущего организма. Поскольку недостаток витаминов обнаруживается круглый год, то и принимать их нужно постоянно. Неблагоприятная экологическая обстановка, повышенные нагрузи, которые испытывают дети в течение учебного года, нехватка света и тепла зимой повышают потребность в витаминах.

Будьте осторожны!

Возьмите на статью

Избирайте витамины только по совету вашего педиатра, а не впоследствии просмотра еще одного маркетингового ролика. В обязательном порядке убедитесь, что доза продукта буквально соответствует возрасту и весу вашего ребёнка. Заботливо наблюдаете за тем, как ребенок воспринимает эти витамины. Как все другие медикаменты, убирайте витамины в труднодоступном для ребёнка пространстве.

Все самое важное и нужное наши дети получают с продуктами питания. В прочем не все родители понимают, собственно что это верное стол. Долговременное недоступность в еде но бы 1-го из витаминов приводит к развитию болезней. При недостающем поступлении витаминов увеличивается утомляемость, понижается функциональность и сопротивляемость организма.

Все мы свами знаем, собственно что большое количество витаминов располагается в свежих овощах, фруктах, зелени, плодах, ягодах. Но лишь только ли витамины растений актуально важны для детей? Естественно, нет! В продуктах животного происхождения присутствуют именуемые жирорастворимые витамины. Существует в двух формах: ретинол и каротин, или провитамин А.

Где найти витамин А?

Ретинол - только находится в животных продуктах *(рыбий жир, печень, яйца, молоко)*. Источник каротина есть только и в растительных продуктах *(томатах, моркови, овощах, фруктах и ягодах желтого цвета)*. Все эти 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 человека, здоровому состоянию зубов и десен.

• Чем угрожает нехватка витамина А?

- сухость кожи, покраснения и шелушения

- повышенная восприимчивость к инфекциям

- покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.

Если мы включим 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 называют “витамин солнца”.

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, хорошо помогает в профилактике простудных заболеваний.

• Чем угрожает нехватка витамина D?

При нехватке витамина D может быть рахит. 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. Самая лучшая профилактика рахита – дневные прогулки, солнечные ванны под тенью. Загрязненный воздух разрушает витамин D.

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)*.

Основные источники витаминов зимой

Квашеная капуста – самый богатый источник витамина С

зимой. С древних времен квашеную капусту использовали как лучшее народное

средство для профилактики и лечения цинги – болезни недостатка витамина С. Чем

меньше соли использовано при ее заготовке, тем больше витаминов в ней

сохраняется. Помните, нельзя выносить квашеную капусту на сильный мороз.

 При отрицательной температуре витамин С разрушается так же быстро, как и при нагревании.

Зелень – салат, укроп, петрушка, сельдерей, зеленый

лук и др. – содержит значительные количества витаминов В1, В2, С, РР, Р, каротина,

фолиевой кислоты, железа, кальция, калия, фосфора, гликозидов, флавоноидов, эфирных масел, инулина и прочих незаменимых для здоровья элементов. Имбирь содержит витамины С, В1, В2, РР, А, алюминий, кальций, хром, холин, железо, германий, марганец, магний, фосфор, кремний, калий, натрий, незаменимые жирные кислоты и аминокислоты. Клюква и брусника, помимо богатого

витаминного состава, обладают свойствами природных антибиотиков, что особенно

ценно зимой.

Шиповник по праву считают эликсиром

здоровья: содержит витамины РР, К, Е, группы В, каротин, аскорбиновую кислоту,

органические кислоты; пектиновые вещества, макро- и микроэлементы.

Гранат поспевает в декабре, поэтому зимой сохраняет

полноценный состав: содержит лимонную, винную, яблочную, янтарную, борную и

щавелевую органические кислоты, антоцианы, катехины, витамины С, В12 и В6, 6

незаменимых аминокислот, минеральные вещества.