

Следите за питанием своих детей.

Составляйте их пищевой рацион правильно,

в соответствии с потребностями организма,

и тогда болезни будут обходить стороной!



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»



ВИТАМИНЫ В РАЦИОНЕ ШКОЛЬНИКА



Главное условие того, чтобы Ваш ребёнок в условиях повышенных учебных нагрузок был всегда в тонусе – это полноценное и разнообразное питание. Поэтому каждая мама должна позаботиться о пищевом рационе своего ребёнка, а также о качественных и полезных продуктах, в него входящих.

Напомним родителям, какие витамины наиболее важны в питании детей-школьников и в каких продуктах они «живут».



Витамины группы В укрепляют нервную систему ребёнка, положительно влияют на внимание и память. Очень важно, чтобы все вещества входящие в эту группу (от B1 до B12) присутствовали в рационе детей ежедневно, так как это водорастворимые элементы, накопить которые организм не в состоянии. Эти витамины есть во многих растительных и животных продуктах. Например, источниками витамина B1 (тиамина) является печень (говяжья или свиная), бобовые, соя, горох, крупы гречневая, ячневая, овсяная. Интересно, что в злаках наибольшее количество этого витамина содержится в тех частях зерна, которые при изготовлении муки тонкого помола идут в отруби. Поэтому детям, наряду с белым хлебом, в котором почти нет витамина B1, необходимо давать ржаной хлеб – ценный источник этого витамина. Источники витамина B2 (рибофлавина) – молочные продукты (творог, сыр, йогурт), яйца, дрожжи. Для покрытия суточной потребности в этом витамине рацион школьника должен содержать 450-500 мл молока. Витамины B9 (фолиевая кислота) и B12 (цианокобаламин) находятся в свежей зелени, в кисломолочных продуктах, дрожжах (пивных и пекарных), сое и яйцах. Поставщиками данных витаминов в небольших количествах могут стать апельсины, дыни, картофель и зелёный горошек.



Витамин PP или B3 (ниацин) предохраняет организм от пеллагры – заболевания, при котором поражается кожа, желудочно-кишечный тракт, нервная система. Наибольшее количество витамина PP содержится в продуктах животного происхождения: в белом мясе (курица, индейка, кролик), в рыбе и морепродуктах (кальмары).



Витамин D (эргокальциферол) участвует в усвоении кальция организмом, обеспечивает нормальный рост костей. Недостаток этого витамина приводит к рахиту у детей. Содержится в яичном желтке, молоке, икре и практически всех морепродуктах. Особенно богат им рыбий жир, который используется не только для профилактики рахита, но и для повышения защитных сил организма ребёнка.



Витамин E (токоферол) защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды. Источниками, в первую очередь, являются растительные масла. Значительная часть содержится в семенах подсолнечника, орехах. Незначительное количество находится в молоке и яичном желтке, а вот наиболее богатые витамином овощи – это шпинат и брокколи, а среди продуктов животного происхождения – печень и филе рыбы семейства лососевых.

Таким образом, ошибочным является мнение, что источником всех витаминов являются овощи и фрукты, и достаточно съесть 1-2 яблока в день, чтобы обеспечить организм этими полезными веществами. На самом деле овощи и фрукты содержат только половину из всех известных витаминов, остальные организм получает из таких продуктов как хлеб, молоко, мясо, крупы.



Витамин С (аскорбиновая кислота). Большая заслуга этого витамина в том, что он поддерживает иммунитет и повышает сопротивляемость организма к простудам. Источником витамина С являются почти исключительно растительные продукты: свежие овощи и фрукты, ягоды, зелень. Особенно богаты витамином С шиповник, чёрная смородина, клюква, цитрусовые, перец.

Летом и осенью обеспечить организм ребёнка витамином С легко. Зимой это сделать сложнее. При длительном хранении большинство растительных продуктов теряет значительную часть этого витамина. В зимний период основными поставщиками витамина С являются картофель, квашеная капуста, брюква. Свежемороженые овощи и фрукты при быстром оттаивании также являются неплохим источником витамина С зимой. При медленном оттаивании этот витамин почти полностью разрушается, некоторая его часть разрушается и при варке овощей, особенно на медленном огне. Чтобы не испытывать нехватки этого витамина зимой в блюда следует добавлять лук, использовать отвар шиповника.



Витамин А (ретинол) также помогает не разболеться в сезон простуд. Ещё он улучшает зрение, влияет на рост организма. Источником витамина А является морковь, сладкий перец, зелёный лук, щавель, шпинат, зелень, говяжья печень, яичный желток, сливочное масло, рыбий жир. В растительных продуктах витамин А содержится в виде красящего вещества каротина (провитамин А), который в организме превращается в витамин А.

Превращению каротина в витамин А способствуют жиры. Поэтому морковь, помидоры, салаты рекомендуется употреблять со сметаной. Каротин моркови наиболее полно усваивается организмом, если её измельчить на тёрке или употребить в вареном виде. При варке витамин А сравнительно устойчив, но разрушается под действием света. Следовательно, сливочное масло, рыбий жир, икру нужно хранить в тёмном и прохладном месте.

Название витаминов произошло от латинского слова «ВИТА» - жизнь»

