**«Витамины и их роль в жизни ребёнка».**

        Сезонность ряда заболеваний давно доказана наукой. Болезни, которые приходятся на холодный период года, по большей части хорошо известны: это распространение простудных заболеваний, то есть ОРЗ, ОРВИ, грипп, обострение хронических заболеваний, а также Авитаминоз.

 Для авитаминоза характерные такие признаки, как вялость, отсутствие аппетита, сонливость или наоборот бессонница, болезненность и прочие признаки упадка сил.

*Авитаминоз -*  заболевание, которое возникает, при недостаточном содержании в организме витаминов.

В зимнее -весенний период времени детскому организму необходимо питание, насыщенное витаминами, или как говорится «витаминизированная пища».

    Витамины – это органические соединения, которые поступают в организм с пищей, основным источником являются растения и продукты животного происхождения или вещества, которые уже в самом организме превращаются в витамины. Они оказывают специфическое влияние на рост, развитие, обмен веществ.

         Доказано, что для нормальной жизнедеятельности ребенка в возрасте 4-7 лет нужно около 20 витаминов. Познакомимся с некоторыми из них.

**Волосам** необходимы витамины: А, В2, В6, F, H.

**Глазам** – витамины А и В, для поддержки **нервной системы** – В2, В5.

**Зубам** – Е и D, а **ногтям** – А, D, C.

На **кожу** и весь организм благотворно действуют витамины: А, В, В5, В12, Е.

Посмотрим, какие витамины, для чего и из каких продуктов легче всего добывать детскому организму.

**Рассказ и показ картинок-схем:**

**Витамин А** – влияет на процессы роста и формировании скелета, на состояние эпителиальной ткани.

**Витамин В1** – играет важную роль в белковом обмене, обеспечивает нормальное функционирование нервной системы и мышц сердца.

**Витамин В2** – участвует в процессе роста, в белковом обмене, в обмене жиров и углеводов. Поддерживает хорошее состояние нервной системы, кожи и глаз.

**Витамин В5** – способствует нормальному формированию красных кровяных телец, темпу роста и развития организма. Предупреждает дефекты развития нервной системы. Излечивает малокровие.

**Витамин В6** – способствует нормальному функционированию мозга, хорошему сну. Выработке энергии, то есть обладает тонизирующим действием. Нормализирует нервную и мышечную функции. Участвует в формировании красных кровяных телец.

**Витамин В12** – способствует нормальному росту и развитию организма. Лечит и предупреждает авитаминоз. Повышает сопротивляемость инфекциям и простудным заболеваниям.

**Витамин Е** – способствует образованию эритроцитов, заживлению ран и ожогов. Снижает проблемы кровообращения. Повышает силу и выносливость мышц, влияет на зрение.

**Витамин С** – сохраняет в здоровом состоянии кровеносные сосуды, дёсны, зубы, быстро заживляет раны и ожоги. Способствует общей сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

**Витамин Н** – поддерживает нормальное состояние потовых желез, нервных тканей, костного мозга, клеток крови, кожи, волос. Способствует уменьшению дефицита цинка в организме.

**Витамин D** – способствует всасыванию кальция и фосфора из тонкой кишки. Регулирует рост, затвердение и восстановление костной ткани, обеспечивает прочность костей и зубов. Предупреждает рахит.

         Обычно, когда в детском саду подают блюда из этих продуктов, дети их практически не едят. К сожалению, физиологическая потребность детского организма в витаминах и минералах выше, чем он получает с натуральной пищей. Например: суточная доза для ребенка 4-7 лет витамина С содержится в 1 килограмме апельсинов. Но кто этот килограмм сможет съесть?

         Поэтому для предупреждения авитаминоза, повышения устойчивости организма ребенка к инфекционным заболеваниям, уменьшения действия на организм неблагоприятных факторов необходимо дополнение к пище каждый день в виде специальных препаратов, которые выпускает медицинская промышленность. Все витамины, выпускаемые медицинской промышленностью, полностью идентичны тем, что присутствуют в натуральных продуктах питания, и по химической структуре и по биологической активности. Их соотношение в поливитаминных препаратах и витаминизированных продуктах наиболее точно соответствует физиологическим потребностям ребенка, чего нельзя сказать о большинстве отдельно взятых продуктов.

      Если вы решите дополнить прием пищи ребенка приемом поливитаминов, то обязательно перед этим необходимо проконсультироваться с педиатром и при покупке препарата обязательно просмотрите аннотацию препарата, то есть, подходят ли вашему ребенку те витамины, которые он содержит, их количественный состав и дозировка. Не занимайтесь самолечением. Поливитамины не являются лекарством, это дополнение к пище.

       Учите детей употреблять в пищу разнообразные и необходимые им продукты. Превратите приём пищи в своеобразную игру, предложите ребёнку стать, например, «экспертом» и предложите «оценить вкусовые качества блюда», или предложите «космические ложки», с которыми вся еда становится космической, или предложите угадать и назвать из каких продуктов блюдо. Такой приём пищи будет ненавязчивым, а всё то, что ребёнок воспринимает как игру, обретает для него новое значение. Ребёнок познает новые вкусовые качества нелюбимых продуктов, научится употреблять полезную еду. Витамины, содержащиеся в продуктах, естественным путём окажут только благотворное действие. Какой из вариантов подойдёт для вашего ребёнка и вас, выбирать Вам, уважаемые родители!