

Роль витаминов в жизни ребёнка



Дети в дошкольном возрасте быстро растут, происходит активное формирование всех органов и систем, интенсивный обмен веществ, поэтому правильный рацион дошкольника играет очень важную роль в его развитии.

Для того чтобы ребенок рос здоровым, крепким и жизнерадостным, необходимо учитывать множество факторов, и витамины стоят в этом списке не на последнем месте. В суточном рационе ребенка должно быть достаточное количество всех витаминов.

Необходимо помнить, что питание должно быть не только полезным, но и разнообразным и сбалансированным. Молоко и кисломолочные продукты необходимо употреблять каждый день. Кефир, сыр, домашний йогурт, творог способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм витаминами А, В12, микроэлементами, а также являются отличной профилактикой дисбактериоза.

Полезны и масла, как сливочное, так и многие растительные. Ребёнку достаточно всего 3-5 г любого масла в день, чтобы обеспечить организм жирорастворимыми витаминами А, D, E, моно- и полиненасыщенными жирными кислотами.

Витамин D жизненно необходим организму, а уж растущему и подавно! Без этого витамина он не может использовать кальций и фосфор для роста костей и зубов, а его недостаток вызывает рахит. Наиболее приемлемым источником витамина D для ребёнка является желток. Если у ребенка нет

аллергии на яйца, то можно давать ему каждый день по одному варёному желтку.

Отдельно стоит упомянуть о мясе. Ни в одном продукте не содержится такого количества животного белка, большого набора незаменимых аминокислот и железа, как в мясе. Помните: ребенок ни в коем случае не должен быть вегетарианцем! Регулярно давайте ребёнку нежирное диетическое мясо: говядину, телятину, индейку или кролика.

Надёжными источниками витамина С являются цитрусовые (лимоны, апельсины, мандарины и т.д.), все виды капусты, картофель, помидоры, салат, клубника, киви.

Активное развитие организма дошкольников, младших школьников и подростков требует достаточного количества полезных веществ. Их можно получать из продуктов питания или детских витаминных комплексов.