

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №18 «Веселые звоночки»
г. Барнаул

**Консультация для родителей на тему:
«Мы дружим с витаминами»**



Подготовил: Казанцева О.С

г. Барнаул 2022

Чтобы организм человека был здоровым и крепким, ему необходимо полноценное и правильное питание. В пищевых продуктах, которые употребляет человек, содержится много питательных веществ — белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Но, кроме этого, есть особые вещества, необходимые для нормальной работы организма. Их называют витаминами. «Вита» по-латыни — значит жизнь. Действительно, без витаминов невозможна жизнь человека.

Содержание витаминов в продуктах питания было впервые доказано русским врачом Н. И. Луниным в 1880 г. во время опытов на животных. Он взял две группы белых мышей и начал кормить их по-разному: одних искусственным молоком, других — обычным коровьим. Мыши, которые пили искусственное молоко, заболели и погибли; животные же, питавшиеся обычным молоком, остались здоровыми. Из этого Лунин сделал вывод, что в коровьем молоке содержатся какие-то вещества, необходимые для питания. В дальнейшем это подтвердили исследования польского ученого К. Функа, который ввел термин «витамины».

Витамины нужны для роста и развития организма. Благодаря им человек меньше болеет, лучше работает, у него быстро заживают раны, порезы и срастаются кости, а также повышается выносливость при физической нагрузке. Витамины укрепляют организм, поэтому, если их недостаточно в организме человека или животного, может развиваться такое заболевание, как авитаминоз (от лат. «не имеющий витаминов»), которое иногда даже приводит к смерти. Если человек заболел авитаминозом, у него начинаются головные боли, он становится раздражительным, ухудшается аппетит, снижается интерес к работе. Признаки этих заболеваний были известны давно.

Несколько веков назад, когда люди еще не знали, что такое «ви-тамин», моряки, ходившие в дальние плавания, часто болели какой-то непонятной болезнью. Сильные, крепкие, закаленные в штормах матросы вдруг слабели, делались сонливыми. У них начинали кровоточить десны, выпадать зубы. Но стоило людям вернуться на берег, как довольно скоро болезнь, которую называли цингой, проходила сама собой. Впрочем, замечали и другое. На тех кораблях, где было вдоволь запасено кислой капусты и где повар выращивал зеленый лук, люди болели цингой гораздо реже. И только спустя много лет стало ясно: в пище матросов не хватало витаминов.

В настоящее время известно более 30 различных витаминов. Для их обозначения пользуются буквами латинского алфавита: А, В, С, D и т. д.

Витамин А. В Древнем Египте и Китае существовало заболевание, которое называли «куриной слепотой»: человек, подобно курице, хорошо видел днем, но не видел в сумерках. Оно было вызвано недостатком витамина А, который открыли лишь в 1631 г. Витамин А необходим для роста организма и поддержания зрения. Он содержится в таких продуктах, как морковь, петрушка, зеленый лук, сладкий и горький перец, ботва свеклы и редиса, щавель. Довольно много его в яичном желтке, сливочном масле, чуть меньше в молоке.

Витамин В. Более 1000 лет назад в Японии, Китае, Индии стало известно заболевание «бёри-бёри», что означало «шаткая походка» или «не в состоянии идти». Сначала больному было трудно ходить, затем у него развивался паралич ног и рук, атрофировались мышцы. Болезнь появлялась от недостатка витамина В.

Витамин В укрепляет мышцы и кости организма, повышает его чувствительность. Он содержится в хлебе, свином мясе, печени, Крупах, гречневой, овсяной кашах, горохе, фасоли, бобах, яйцах.

Витамин С. Этот витамин излечивает цингу — болезнь мореплавателей. Однако случаи заболевания цингой встречались и среди мирного населения. Чаще всего они возникали в результате стихийных бедствий и вследствие неурожая овощей особенно картофеля. В 1912 г. было установлено, что люди болеют цингой, потому что в их организме не хватает витамина С, что влияло на изменения в сердцебиении, боли в ногах, кровоточивость десен, склонность к кариесу, расшатыванию и выпадению зубов.

Витамин С содержится, главным образом, в свежих фруктах, овощах и ягодах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черная смородина, капуста, хрен, апельсины, лимоны, хвоя, незрелые грецкие орехи. Один из важнейших источников витамина С — картофель.

Витамины, содержащиеся во фруктах:

А — абрикос, шиповник, рябина, хурма (восстанавливает зрение, укрепляет кожу, необходим для нормального роста);

В2 — слива, вишня, алыча, шиповник (предупреждает нарушение зрения, поражение кожи);

В6 — боярышник, виноград, калина (участвует в обмене веществ в организме);

С — черная смородина, облепиха, апельсины, лимон, мандарин (предупреждает простудные заболевания, цингу);

К — рябина, облепиха, черная смородина (повышает свертываемость крови).

У того, кто ест овощи и фрукты всегда, как правило, хорошее самочувствие, чистая кожа, изящная фигура. Овощи и фрукты — главные поставщики витаминов.

Таким образом, для сохранения и улучшения здоровья человеческому организму необходимы все витамины, поэтому питаться нужно правильно, а хранить продукты грамотно.

Роль витаминов в детском питании.

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма, регулируют обмен веществ, участвуют в образовании ферментов и гормонов, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклидов, низких и высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там

микроорганизмов. И ещё витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей, которые, к сожалению, не так часто нас балуют. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряжённостью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

Проведённые обследования детей дошкольного возраста в различных регионах РФ свидетельствуют о недостаточном потреблении ими витаминов, особенно в зимне-весенний период. Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бета-каротина.

Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны пищеварения. Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организации питания — при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы. Большое значение имеют нарушения технологии приготовления пищи, неправильная обработка продуктов, в результате чего происходит значительное снижение их витаминной ценности. В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина С (аскорбиновой кислоты) являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (солёные овощи, зелень).

Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечаются повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот. Витамин В1 содержится в таких продуктах как: хлеб ржаной, хлеб пшеничный, крупа гречневая, овсяная, горох, соя, фасоль, свинина, печень говяжья, сердце говяжье, дрожжи пекарские прессованные, пивные сухие.

Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме,

обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки. При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, яйца, сыр, говядина, свинина, пивные и пекарские дрожжи. Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании сетчатки глаз зрительного пурпура — особого светочувствительного вещества. Определённую роль витамин А играет в выработке иммунитета. При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержка роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, сыр, яичный желток. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зелёные части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски (морковь, рябина садовая, морошка, шиповник свежий и сухой, зелень петрушки). Учитывая высокую значимость достаточной обеспеченности витаминами детей, врачи рекомендуют регулярно принимать поливитаминные препараты («Ундевит», «Ревит», «Гексавит», «Комплевит» и другие), в течение зимнее — весеннего периода.

Большое значение имеет также правильная кулинарная обработка продуктов при приготовлении различных блюд. Молоко для сохранения его высокой биологической ценности не должно подвергаться длительному и повторному кипячению, во время которого разрушаются витамины и происходит денатурация белков — они становятся трудноусвояемыми.

Замороженное мясо следует оттаивать при комнатной температуре. Оттаивание в тёплой воде недопустимо, так как при этом происходит значительная потеря мясного сока. Варят мясо на слабом огне, так как при сильном кипячении его белки уплотняются и становятся трудноусвояемыми. Замороженную рыбу оттаивают при комнатной температуре. Тепловая обработка рыбы не должна быть длительной. Небольшие куски варятся около 10 минут, целая рыба массой 300-400 г. — 20-25 минут. При приготовлении рыбу кладут в кипящую воду, а затем варить на слабом огне.

Овощи являются основными носителями витаминов и минеральных веществ. Для сохранения максимального количества витаминов очищенные овощи лучше всего готовить на пару. Для приготовления салатов и ли винегретов вымытые овощи в кожуре варят под крышкой в таком количестве воды, чтобы она слегка их покрывала. Так картофель, капуста, морковь

варятся не более 25 — 30 минут, свекла 1-1,5 часа, щавель, шпинат — всего 10 минут.

Фрукты и ягоды лучше давать детям свежими, при необходимости очистить кожицу (максимально тонким слоем). Это надо делать непосредственно перед кормлением детей, так как при хранении на воздухе очищенных и нарезанных плодов в них резко снижается количество витаминов, особенно витамина С. Сухофрукты используют в основном для приготовления компотов или киселей, а также в качестве добавок к кашам. Их тщательно промывают, перебирают, заливают холодной водой и доводят до кипения, после чего настаивают в течении 2-3 часов. В готовый компот или кисель хорошо добавит аскорбиновую кислоту.

Макаронные изделия погружают в кипящую подсоленную воду, варят до готовности, затем откидывают на дуршлаг и промывают горячей кипячёной водой. При приготовлении молочных каш крупу сначала разваривают на воде (или пополам с молоком), затем добавляют горячее молоко и доводят до кипения. Манная каша варится 10-15 минут, рисовая и пшённая до 40-60 минут, гречневая 1,5 часа, перловая 2, 5 часа.