

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ВИТАМИНАХ



Презентацию подготовила для родительского собрания Ветчинкина Л.В., учитель начальных классов МКОУ Лаптево-Логовская СОШ 2016 год

- О необходимости витаминов для детского организма и его нормального функционирования знают все эти важные элементы присутствуют в наших тканях и клетках, помогают им расти и восстанавливаться. Недостаток того или иного витамина в организме точно так же, как и его избыток, чреват многими неприятными последствиями: не получив достаточное количество этих важных элементов, клетка или ткань замедляет свой рост и нормальное развитие, что сразу сказывается на работоспособности органа, в составе которого они присутствуют.
- Все жизненные процессы протекают в организме при непосредственном участии витаминов. Которые способствуют поддержанию защитных сил организма, повышают его устойчивость к действию различных факторов окружающей среды, помогают приспосабливаться к все ухудшающейся экологической обстановке. Витамины играют важнейшую роль в поддержании иммунитета, т.е. они делают организм более устойчивым к болезням.
- Все, вероятно, знают, что витамины это необходимая часть пищи. Часто говорят: «Эта пища полезная, в ней много витаминов». Но немногим точно известно, что такое витамины, откуда они берутся, в каких продуктах содержатся, какое значение имеют для здоровья, как и когда нужно принимать витамины и в каком количестве.
- Так чем же кормить, если чадо не желает ничего есть, кроме чипсов, чупачупсов и шоколадных яиц - киндерсюрпризов? Этот вопрос каждый родитель должен решить сам, исходя из собственной меры ответственности за здоровье своего ребёнка.

#### КАКИЕ ВИТАМИНЫ ЗА ЧТО ОТВЕЧАЮТ?

 Витамин А, в первую очередь, отвечает за остроту зрения, а также влияет на состояние кожи и волос, ногтей и зубов. Достаточное количество этого витамина защита организма от инфекций. • Витамины группы В. Незаменимые витамины для «правильного» функционирования нервной системы. Нехватка витамина В1 - депрессия и раздражительность. Витамин В2 - о его недостатке в организме могут сигнализировать трещинки в уголках рта и перхоть. Если наш организм недополучает витамин В6, то это чревато быстрой утомляемостью, бессонницей, мигренями. Рассеянность и невнимательность, плюс плохой аппетит - все это недостаток витамина В12.

• Витамин С - без него наш организм слабеет и «дряхлеет», ведь именно благодаря наличию этого витамина, наш организм способен самостоятельно вырабатывать коллаген, который отвечает за фактор «старения кожи», ко всему «С» это отличное профилактическое средство, укрепляющее все защитные функции организма. Ну и конечно, наши сосуды витамин С делает их упругими и эластичными.

#### ■ Где искать витамины? говяжья печень, яйца, тво-Витамин А: рог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка яйца, молоко, говяжья пе-Витамин В1: чень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы творог, яйца, овсяные Витамин В2: хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, Витамин С: зеленый горошек, фасоль, редька. растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный Витамин Д: желток, говядина молоко, салат, ростки Витамин Е: пшеницы, растительное масло рыбий жир, оливковое Витамин F: масло, сухофрукты говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоко-Витамин Н: лад, яичный желток, орехи, молоко морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый Витамин К: лук, чечевица

#### ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-ТО НЕПОЛЕЗНОГО, ЗНАЧИТ, В ОРГАНИЗМЕ НЕ ХВАТАЕТ ЧЕГО-ТО ВАЖНОГО!





#### Хочется:



Хлеба

#### Не хватает:

N

Азота

#### Источник:



Продукты с высоким содержанием белка (рыба, мясо, орехи)



#### Хочется:



Сладкого

#### Не хватает:

C6H12O6

Глюкозы

#### Источник:



Мед, сладкие овощи, ягоды и фрукты.



#### Хочется:



Бананов

### Не хватает:

K

Калия

#### Источник:



Томаты, свекла, горох, баклажаны



#### Хочется:



Копченого

#### Не хватает:

C27H460

Холестерина

#### Источник:



Авокадо, красная рыба, орехи, оливки.



#### Хочется:



Шоколада

### Не хватает:

Mg

Магния

#### Источник:



Орехи, авокадо, фрукты, стручковые и бобовые.



#### Хочется:



Сыра

#### Не хватает:

Ca, P

Кальция и фосфора

## Источник:



Брокколи, молоко, творог, фундук.



#### Хочется:



Жирной пищи

#### Не хватает:

Ca

Кальция

### Источник:



Брокколи, сыр, кунжут стручковые и бобовые.

#### КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ ВИТАМИНОВ?

- Витамины активно участвуют в обмене веществ и поддерживают его на должном уровне, повышают работоспособность организма, его общую выносливость. Поступают в организм с различными продуктами питания. При термической обработке большинство витаминов подвергаются разрушению.
- Отсутствие или недостаточное количество определенных витаминов приводит к различным отклонениям в работе органов и систем. Гиповитаминозы (заболевания, возникающие при нехватке витаминов) в настоящее время встречаются довольно часто, причем носят сезонный характер, чаще весной и зимой. Выражается это в повышенной утомляемости, снижении работоспособности, частых появлений простуды.

#### ОСНОВНЫЕ ВИТАМИНЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ОРГАНИЗМУ

- Витамин А (ретинол)
- При его недостатке идет нарушение остроты зрения, человек плохо видит в сумерках, отмечается пересыхание роговой оболочки глаза.
- Ретинол поступает в организм только с продуктами животного происхождения. Содержится он в печени трески, палтуса, минтая и др. рыб, присутствует также и в говяжьей печени, и в сливочном масле, и в яйцах.
- Провитамин А (или каротин) концентрируется в основном в растительных продуктах: в моркови (какая имеет наиболее высокое содержание), тыкве, зеленных растениях (петрушке, зеленом луке, укропе), ягодах, томатах, и других представителях.

- Витамин В1 (тиамин)
- При гиповитаминозе, как следствие, возможны незначительные поражения нервной системы, развитие различного рода параличей, общее недомогание.
- Польза заключается в регулировании обменных процессов, обеспечении нормального клеточного дыхания, работы сердечно-сосудистой системы, причем весьма положительно воздействует на деятельность нервной системы.
- Тиамин содержится в ржаном хлебе (отмечается наивысшее количество), овсяных хлопьях, бобовых растениях (горох, боб), в различных орехах, пивных дрожжах.

- Витамин В2 (рибофлавин)
- Его дефицит может вызвать остановку роста и выпадение волос, болезни глаз и светобоязнь. Часто отсутствие витамина выражается в том, что в области уголков рта трескаются (появляются «заеды» гноящиеся трещинки) Он входит в состав тех ферментов, которые играют ключевую роль в клеточном дыхании, и в других важных процессах.
- Его очень много содержится в молочных продуктах, в мясе, почках, печени, яйцах, грибах.

- Витамин В6 (пиридоксин)
- При значительном недостатке отмечаются патологические изменения со стороны нервной системы, появляются судороги.
- Приносит действенную пользу, входя в состав многих ферментов, участвующих в обмене холестерина, аминокислот, ненасыщенных жирных кислот.
- Высокое содержание отмечается в пшенице (какая предварительно пророщена), молочных продуктах, печени коров, мясе.

- Витамин В12 (цианокобаламин)
- Аминокислоты в своем образовании используют именно цианокобаламин. Он необходим для нормального процесса образования крови, принимает участие в обмене углеводов и жиров.
- Гиповитаминоз выражается в развитии анемии, появление в крови так называемых незрелых форм эритроцитов. Витамина много в мясе, печени, яйцах, кислом молоке.

- Витамин С (аскорбиновая кислота)
- При существенном недостатке аскорбиновой кислоты развивается цинга. Проявляется в опухании десен, выпадении зубов, кровоизлиянии в мышцы и суставы. Может быть отмечаться сердечная слабость, утомляемость, одышка.
- Действие аскорбинки, как известно, приносит пользу в укреплении иммунитета, повышает заметную сопротивляемость к различным простудным заболеваниям, увеличивая работоспособность организма.
- Ею богаты: всевозможная зелень, овощи, различные фрукты, ягоды, плоды шиповника.



- Витамин D (эргокальциферол)
- Недостаток приводит к такому серьезному заболеванию, как рахит. Отмечается размягчение черепных костей, деформация грудной клетки, ребер, у детей-грудничков долго не зарастают «роднички». Нарушается естественное всасывание кальция через стенки кишечника.
- Содержится в следующих продуктах: печени морских рыб, яйцах, сливочном масле.
  Обильный источник — рыбий жир.

#### Витамин К

- Гиповитаминоз проявляется, в основном, кровоизлияниями в кожу и суставы при самой безобидной незначительной травме, а также в частых носовых кровотечениях, при чистке зубов наблюдается кровоточивость десен.
- Витамина К достаточно в листьях зеленого салата, в капусте, моркови.

- Витамин Р (биофлавоноиды)
- Витаминоподобные соединения. Польза заключается в укреплении капилляров, уменьшении проницаемости сосудов.
- Встречаются в чае, зеленом горошке, черноплодной рябине, вишне, цитрусовых, сладком перце и в других продуктах.

 Польза витаминов — вне сомнений, без них невозможно гармоничное полноценное функционирование всего организма человека.
Поэтому врачи настоятельно рекомендуют питаться как можно больше разнообразнее.

