

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, чупа-чупсов 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?

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

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



Чего не хватает твоему организму

2 БЕРЕГА

Хочется:



Хлеба

Не хватает:

N

Азота

Источник:



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

Чего не хватает твоему организму

2 БЕРЕГА

Хочется:



Сладкого

Не хватает:

$C_6H_{12}O_6$

Глюкозы

Источник:



Мед, сладкие овощи, ягоды и фрукты.

Чего не хватает твоему организму

2 БЕРЕГА

Хочется:	Не хватает:	Источник:
	К	
Бананов	Калия	Томаты, свекла, горох, баклажаны

Чего не хватает твоему организму

2 БЕРЕГА

Хочется:



Копченого

Не хватает:

C27H46O

Холестерина

Источник:



Авокадо,
красная рыба,
орехи, оливки.

Чего не хватает твоему организму

2 БЕРЕГА

Хочется:



Шоколада

Не хватает:

Mg

Магния

Источник:



Орехи, авокадо, фрукты, стручковые и бобовые.

Чего не хватает твоему организму

2 БЕРЕГА

Хочется:



Сыра

Не хватает:

Ca, P

Кальция и фосфора

Источник:



Брокколи, молоко, творог, фундук.

Чего не хватает твоему организму

2 БЕРЕГА

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 B1 (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 B2 (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.

