**Консультация для родителей: "Витамины весной".**

**Витамины** – важные, необходимые для жизни человека вещества. Они активизируют участие во всех процессах, происходящих в организме человека, способствуют полноценному усвоению пищи, своевременному и правильному росту, повышению общего тонуса, невосприимчивости детского организма к простудным заболеваниям.

**Отсутствие или недостаточное количество витаминов** (особенно длительное «витаминное голодание») может вызвать серьезные последствия. Так, недостаток витамина А, который необходим для правильного роста, сохранения зрения, нормального состояния кожи и слизистых оболочек, вызывает отсутствие аппетита, снижение веса. Значительно понижается сопротивляемость организма влиянию окружающей среды и инфекционным заболеваниям.

Не менее важен **витамин С** – аскорбиновая кислота. Витамин С активно участвует в обмене веществ, повышает устойчивость организма к различным заболеваниям, предотвращает развитие рахита. Ребенок, получающий недостаточное количество витамина С, быстро утомляется. Он раздражителен, плохо спит, капризничает.

Значительное место среди витаминов занимает, так называемый, противорахитный **витамин Д.** Его применяют в основном как средство предупреждения и лечения рахита на всех его стадиях. Недостаток в организме витамина Д приводит сначала к появлению первых признаков рахита, хотя и незначительных, потом ко все более нарастающему нарушению нормального состояния нервной системы, деформации отдельных частей скелета, а затем и мышечной ткани. При ярко выраженных формах рахита дети теряют аппетит, худеют.

Весьма значительна роль и **витамина Р**, наличие которого способствует наилучшему усвоению организмом витамина С. Витамин Р оказывает благотворное действие на сердечно-сосудистую систему.

Необходимы ребенку и **витамины группы В** (В1, В2, В6, В12 и др.). Они оказывают влияние на состояние нервной системы, способствуют нормальному росту, кроветворению и другим важным процессам.

У детей в связи с ростом потребность в витаминах повышена. Особое значение в детском питании имеют витамины, оказывающие влияние на процессы роста. K ним относятся главным образом ретинол (вит. А), кальциферол (вит. D2).

**Витамин А** является истинным фактором роста. Известно его влияние на интенсивность роста скелета, на функцию эндокринных желез, особенно гипофиза, состояние и функция которого обусловливают нормализацию процессов роста. Известно также значение витамина А для поддержания нормального состояния покровов тканей и их защитных свойств и т.д. Потребность в витамине А удовлетворяется как за счет самого витамина А, так и за счет его провитамина — каротина. Источниками витамина А в детском питании являются молоко и молочные продукты, сливочное масло, сметана, яйца, печень, мясо, рыба и др.

Источник каротина в детском питании — морковь. Она представляет особую ценность, так как в ней каротин часто представлен в водорастворимой форме. В качестве источника каротина в детском питании могут быть фрукты и ягоды, свежие, консервированные и сухие (абрикосы), а также шиповник, в котором каротин, по-видимому, представлен в водорастворимой форме.

Потребность в витамине А составляет для детей в возрасте 1—6 лет 3300 ИЕ (1 мг) и в возрасте 7—15 лет 5000 ИЕ (1,5 мг).

Другим витамином, стимулирующим рост, является кальциферол, или витамин Д2. Регулируя фосфорно-кальциевый обмен, он способствует нормальному развитию и оссификации скелета.

Пребывание детей на открытом воздухе и облучение их солнечными лучами (или проведение общего УФ-облучения) позволяет использовать наиболее полно эндогенный синтез витамина D.

В предупреждении D-витаминной недостаточности зимой, когда отсутствует естественный источник ультрафиолетовых лучей, успешно могут использоваться искусственные источники УФ-облучения детей в фотариях. Суточная потребность в витамине D около 500 ИЕ.

Применение препаратов витамина D и его дозировка требуют осторожности. Введение избыточных количеств витамина D небезразлично для организма. Применение препарата витамина D должно производиться только по назначению врача. В условиях ультрафиолетовой недостаточности (на Kрайнем Севере) потребность в вит. D повышается до 2000 ИЕ.

В детском питании важное значение имеют токоферолы, которые косвенным путем оказывают существенное влияние на рост и развитие организма. Способность их содействовать накоплению витамина А и D во внутренних органах (печени, почках и др.) и тканях, а также стимулирование токоферолами процесса превращения в организме каротина в витамин А позволяет рассматривать их как фактор, косвенно влияющий на рост организма.

Другие витамины также оказывают влияние на процесс роста. Так, аскорбиновая кислота наряду со своей многообразной биологической ролью, способствует нормальному развитию соединительной ткани у детей, образованию остеоидной ткани в костях, дентина в зубах и др.

На процесс роста оказывает влияние уровень обеспеченности детского организма витаминами В1, В2, В6, пантотеновой и парааминобензойной кислотой.