

Роль витаминов в детском питании

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

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

Нехватка витаминов отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей. Отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному лечению патологических процессов. Необходимо обязательно включать в рацион питания свежие овощи, фрукты, молочные продукты, рыбу, мясо.

Главным источником **витамина С** 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 (соленые овощи, зелень).

Витамин В1 (тиамин) содержится в растительных маслах, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин В2 (рибофлавин), его основными источниками являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

Витамин А (ретинол) содержится в рыбьем жире, сливочном масле, субпродуктах, яичном желтке, сыре.

Каротином (из него вырабатывается витамин А) богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой красной окраски.