

Памятка для родителей "Витамины в жизни ребёнка"

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.