

## Консультация для родителей «Витамины для детей летом»



Наступила летняя пора, поспевают самые полезные и вкусные ягоды, овощи, фрукты – это лучшие витамины для детей летом.

Многие считают, что в летний период взрослым и детям достаточно того, что они получают из свежих продуктов, а также находясь на свежем воздухе. Однако врачи утверждают, что необходимость принимать витаминно-минеральные комплексы летом всё равно очень важно.

Рассмотрим, какие витамины для детей летом можно получить более легко, чем в остальные времена года.

Так, под воздействием ультрафиолетовых лучей в организме человека синтезируется витамин **D**. Он защищает организм ребёнка от остеопороза, рахита, помогает усваивать кальций. Также витамин **D** снижает риск заболеть простудой или гриппом.

Ещё один защитник от простудных заболеваний – витамин **C**, который положительно влияет на рост ребёнка, на работу почек, печени, центральной нервной системы. Витамин **C** является основным витамином в овощах, фруктах и зелени. Помимо этих двух витаминов, летом ребёнок без проблем может получить необходимую дозу витаминов группы **B**, витамина **K** и фолиевой кислоты, бета-каротина. Эти витамины содержатся в овощах, фруктах, салатных листьях и другой зелени, в плодах красного и жёлтого цвета.

Но, помимо перечисленных, необходимо получать ещё и другие витамины, не растительного происхождения. Многие необходимые вещества содержатся в крупах, масле, печени, то есть в тех продуктах, которые

летом употребляют в пищу в меньших количествах. Витамины группы **B** поступают из мясных продуктов, бобовых, круп. При наличии овощей, фруктов потребление мяса летом может снизиться, что приводит к возникновению дефицита витаминов этого вида. Может не хватать витамина **E**, холина, который содержится в яйцах и масле.

Летом организм ребёнка и взрослого интенсивно теряет минеральные вещества через потоотделение, поэтому, в связи с вышеперечисленными факторами, полностью обеспечить организм витаминами в летний период проблематично. Специалисты отмечают повышение потребности организма в некоторых витаминах. **C, B, E, A** – наиболее необходимые витамины для детей летом, поскольку на летний период обычно выпадает интенсивный рост детского организма. Также возрастает необходимость в магнии, железе, кальции.

В детском возрасте зрение подвержено риску ухудшения, а сами дети редко относятся к зрению бережно и злоупотребляют телевизором и компьютерными играми. Родители могут сократить риск ухудшения зрения, обеспечив ребёнку регулярный приём витамина **A**. Также этот витамин положительно влияет на состояние волос и зубов, необходим детям, склонным к аллергии.

Молодые продукты, соевые, рыба и морепродукты – источник кальция, который укрепляет кости и снижает риск травматизма у детей. Но кальций с трудом усваивается организмом, поэтому недостаточно просто кормить ребёнка творогом и рыбой – нужно ещё обеспечить усвоение кальция. Поэтому в число необходимых витаминов для детей летом добавляем витамин **D**, способствующий усвоению кальция.

### **A как же организовать питание ребёнка летом?**

Во-первых, калорийность питания должна быть увеличена примерно на **10–15%**. С этой целью в рационе ребёнка следует увеличить количество молока и молодых продуктов, в основном за счёт кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка. В рацион

необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее – помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).

Во-вторых, необходима рациональная организация режима питания ребенка. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.

Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто за счет увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, т. к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом. В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

В-третьих, необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

Употребление сырых соков – еще один шаг к здоровью. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно,



обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишке и выводить их из организма.

**Лето – лучшая пора, чтобы зарядиться витаминами и здоровьем!**

### ВИТАМИН А



Расскажу вам не тайя,  
Как полезен я, друзья!  
Я в морковке, в болгарке,  
В масле, перце и салате.  
Съешь меня – и подрастешь!  
Будешь ты во всем король!  
Помни истину простую:  
Лучше будет только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет арбузный сок!



### ВИТАМИН С



Земляничку ты сорвешь –  
В ягоде меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съешь лимон,  
Хоть и очень кислый он.



### ВИТАМИН Д



Я – полезный витамин.  
Вам, друзья необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен, как Гераклес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в сметане и в яббе,  
В масле, сыре, в молоке.



### ВИТАМИН В



Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть завтраком овсянку,  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



# ВИТАМИНЫ – НАШИ ДРУЗЬЯ!

