

Рар.

ГБДОУ №1 «Шовда» г.Грозный

**Беседа на тему:
«Витамины и их значение
для роста и здоровья детей»**

Подготовила медицинская
сестра диетическая ДОУ:
Гаруева Х.С.
25.03.24г

Значение витаминов для развития детского организма

Чтобы ребенок нормально рос и развивался его суточный рацион должен быть полноценным по содержанию витаминов.

Витамины – особая группа пищевых веществ, которые в очень малых количествах ежедневно необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Их условно обозначают буквами латинского алфавита – А, В, С, Д, Е и т.д. Каждый из витаминов оказывает свое, специфическое действие на организм, кроме того, все они необходимы для правильного обмена веществ, способствуя нормальному росту и восстановлению клеток и тканей. Без витаминов жизнь была бы невозможна. Дети и взрослые, получающие с пищей достаточное количество витаминов, становятся более выносливыми, менее устают, реже болеют.

Длительное отсутствие витаминов в пище приводит к тяжелым заболеваниям – авитаминозам. В нашей стране чаще встречаются гиповитаминозы, обусловленные недостаточным содержанием того или иного витамина в пище. Гиповитаминозы характеризуются рядом общих признаков – быстрая утомляемость, пониженная работоспособность, ослабление памяти, снижение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям, задержка роста и развития детей.

Всего витаминов больше двадцати. Все они делятся на две большие группы – водорастворимые и жирорастворимые.

Коротко о некоторых из них.

Витамин А (ретинол) способствует росту и развитию организма, повышает его сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, нормализует процесс зрения, а также состояние кожных и слизистых покровов.

Витамин А содержится в продуктах животного происхождения – рыбьем жире, печени, яйцах, коровьем молоке и масле. В растительных продуктах (морковь, томаты, красный перец, петрушка, салат, черная смородина, крыжовник и др.) содержится желтый пигмент – каротин, который называется провитамином А, т.к. под влиянием особого фермента в организме человека превращается в витамин А.

Витамин А способен накапливаться в организме. Очень важно в летнее время, когда продукты особенно богаты витамином А и каротином, употреблять побольше зеленых овощей, фруктов, молочных продуктов и тем самым создавать в организме запасы витамина А.

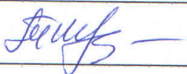


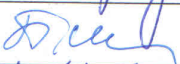
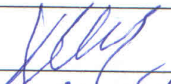
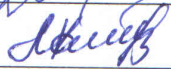



Витамин Д регулирует обмен кальция и фосфора в организме, что обеспечивает нормальный рост костей. При недостатке витамина Д нарушаются процессы роста и функционирования костей – развивается рахит. Витамин Д богат жир морских рыб, особенно жир печени трески, палтуса и некоторых других. Небольшое количество его содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке. Он способен образовываться в коже человека под воздействием ультрафиолетовых лучей солнечного света и лучей кварцевой лампы. Поэтому прогулки детей на свежем воздухе должны быть ежедневными.

Лист ознакомления

Дата : 25.03.24г.

Санитарно-просветительная работа с родителями.

Тема: «Витамины и их значение для роста и здоровья детей»

№	Ф.И.О	Подпись
1	Тарбаева А. Р.	
2	Зымакеева Р.	
3	Шарбиева Ш. Р.	
4	Билешева А. Р.	
5	Чойбарханова К.	
6	Мамонгарова К. И.	
7	Мамонгарова Т. К.	
8	Мамонгарова З. С.	
9	Билешева А. Р.	
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		