

ВИТАМИНЫ

Для нормального функционирования недостаточно поступление в наш организм белков, жиров, углеводов, а также воды и минеральных солей. В пище должны быть еще биологически активные вещества, которые получили название **ВИТАМИНОВ** (от лат. Vita – «жизнь»).

Витамины отвечают за здоровье внутренних органов, слаженную работу эндокринной, нервной систем, регулируют обмен веществ.

Существует около 20 видов витаминов, которые делятся на две группы:

1 группа - водорастворимые: витамины С, Р и группы В;

2 группа - жирорастворимые: витамины А, Д, Е, К.

Витамины практически не вырабатываются (не синтезируются) организмом, они поступают в него с потребляемой пищей и в виде витаминных комплексов.

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Фрукты содержат много незаменимых витаминов и минералов, помогающих сохранить иммунитет, поэтому они должны входить в рацион питания.

Недостаток витаминов может вызвать огромное количество болезней.

Витаминная недостаточность — патологическое состояние. В зависимости от глубины и тяжести витаминной недостаточности, выделяют две ее формы:

ВИДЫ ВИТАМИННОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Авитаминоз
отсутствие
в организме
какого-либо
витамина



цинга



рахит



куриная
слепота



пеллагра



бери-бери

Гиповитаминоз
частичная
недостаточность
витамина

- Быстрая утомляемость
- Пониженная работоспособность
- Повышенная раздражительность
- Снижение сопротивляемости к инфекциям



Витамин А – ретинол

Обеспечивает: процессы роста и размножения; функционирования кожного эпителия и костной ткани; поддержание иммунологического статуса; восприятие света сетчаткой глаза.

Суточная потребность для детей 6 лет: 500 мкг.

Содержится в печени, икре, молоке, сыре.

Витамин С – аскорбиновая кислота

Обеспечивает: нормальное развитие соединительной ткани; заживление ран; устойчивость к стрессу; нормальный иммунный статус; поддерживает процесс кроветворения.

Суточная потребность для детей 6 лет: 55 мг.

Содержится больше всего в болгарском перце, черной смородине, шиповнике, свежей капусте, цитрусовых.

Витамин Д – кальциферол

Обеспечивает: обмен кальция и фосфора в организме; прочность костной ткани.

Суточная потребность для детей 6 лет: 10 мкг.

Содержится в печени рыбы, яйцах.

Витамин В1 – тиамин

Обеспечивает: проведение нервных импульсов.

Суточная потребность для детей 6 лет: 0,9 мг.

Содержится в хлебе из муки грубого помола, сое, фасоли, горохе, шпинате, в печени и почках.

Витамин В2 – рибофлавин

Обеспечивает: окисление жиров; защиту глаз от ультрафиолета.

Суточная потребность для детей 6 лет:

1,1 мг.

Содержится в яйцах, мясе, молоке и молочных продуктах, гречке.

Витамин В3 – ниацин

Обеспечивает: «энергетику» практически всех протекающих в организме биохимических процессов.

Суточная потребность для детей 6 лет:

13мг.

Содержится в ржаном хлебе, гречке, фасоли, мясе, печени, почках.

Витамин В6 – пиридоксин

Обеспечивает: усвоение белка; производство гемоглобина и эритроцитов; равномерное снабжение клеток глюкозой.

Суточная потребность для детей 6 лет:

1,1 мг.

Содержится в мясе, печени, рыбе, яйцах, цельнозерновом хлебе.

Витамин В12 – кобаламин

Обеспечивает: нормальный процесс кроветворения; работу желудочно-кишечного тракта; клеточные процессы в нервной системе.

Суточная потребность для детей 6 лет:

1,2 мкг.

Содержится в продуктах животного происхождения: мясе, твороге и сыре.

Витамин В9 - Фолиевая кислота

Обеспечивает: синтез нуклеиновых кислот; внутреннюю защиту от атеросклероза.

Суточная потребность для детей 6 лет:

200 мкг.

Содержится в зеленых листовых овощах, бобовых, печени.

Витамин В5 - Пантотеновая кислота

Обеспечивает: обмен жирных кислот, холестерина, половых гормонов.

Суточная потребность для детей 6 лет:

3 мг.

Содержится в горохе, фундуке, гречневой и овсяной крупах и т.д.

Витамин В7 - Биотин

Обеспечивает клеточное дыхание, синтез глюкозы, жирных кислот.

Суточная доза для детей 6 лет: 15 мкг.

Содержится в дрожжах, помидорах, шпинате, грибах, печени.

Витамин К

Обеспечивает: нормальную свертываемость крови; предотвращает остеопороз, остеохондроз, играет важную роль в процессе обмена веществ.

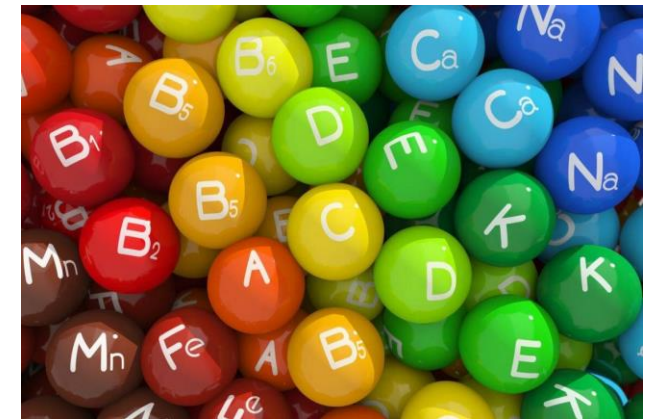
Суточная доза для детей 6 лет: 25 мкг.

Содержится в продуктах растительного происхождения (особенно овощи зеленого цвета)



Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад № 218»

**ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ,
ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!**



г. Красноярск, 2022 г.

