****

**Консультация для родителей о пользе витаминов для дошкольника.**

Прежде всего, наши дети не отличаются здоровьем. По данным научного центра здоровья детей РАМН, более 40% детей рождаются больными или заболевают, среди дошкольников можно считать здоровыми только 20% малышей.

Среди заболеваний на первое место вышли соматические заболевания.

***Соматическое заболевание*** — телесное заболевание, в противоположность психическому заболеванию. В данную группу заболеваний объединяют болезни, вызываемые внешними воздействиями или же внутренними нарушением работы органов и систем, не связанные с психической деятельностью человека. В целом значительная часть болезней является именно соматическими, так, например, все травмы и генетические наследственные болезни являются соматическими.

**К соматическим заболеваниям относятся:**

* Заболевания сердца и сосудов
* Заболевания дыхательной системы
* Поражения печени и почек, ряд поражений желудочно-кишечного тракта
* Травмы, ожоги и ранения
* Наследственные генетические заболевания
* Органические поражения нервной системы
* Инфекции и спровоцированные ими поражения внутренних органов
* Паразитарные инвазии
* Эндокринные заболевания

Большинство случаев детской смертности приходятся на поражение сердца и сосудов.

Сейчас мы можем наблюдать за тем, как растет поколение условно здоровых детей. Новое поколение детей болезненные, слабые, слишком нервные, невысокого роста, чаще близорукие и склонные к полноте или наоборот дистрофии.

Причиной чаще является неправильное питание малышей, начиная с младенческого возраста.

Сейчас растет количество семей вегетарианцев, вследствие чего дети лишаются животного белка. У многих наблюдается пониженный уровень гемоглобина, возникает дефицит железа. А ведь хронический железо дефицит может привести к развитию ряда заболеваний *(рост инфекционной заболеваемости органов дыхания и ЖКТ)* и к отставанию в развитии.

Чем взрослее становиться ребенок, тем меньше он есть овощей и фруктов, а так как в них содержится множество витаминов нужных для развития, их не достаточное употребление сказывается на здоровье ребенка.

**Где же найти витамины?**

**Витамина А** много в печени, сливочном масле, яйцах и особенно в рыбьем жире. В зеленых овощах *(петрушке, шпинате, мангольде, ревене, укропе, мяте, салате)* и фруктах содержится каротин, который в организме человека превращается в витамин А. Много каротина в моркови, крапиве, щавеле, абрикосах зеленом луке, свежих помидорах.

**Витамин D** содержится преимущественно в яйцах, сливочном масле, говяжьей печени, икре и рыбьем жире. Он образуется под воздействием солнечных лучей в кожных покровах.

**Витамин К** содержится в большом количестве в цветной и белокочанной капусте *(особенно в ее зеленых листьях)* а также в крапиве, шпинате, моркови, помидорах молочной зрелости и свиной печени.

**Витамин Е** содержится во многих растениях, в том числе в зародышах пшеницы а также в растительных маслах.

**Витамина В1** много в гречневой и овсяной крупах, фасоли, пшеничном хлебе из муки грубого помола, в яблоках, картофеле и особенно в пивных дрожжах. Из продуктов животного происхождения витамином В1 богаты: яичный желток, икра печень, почки, сердце.

**Витамина В2** много в мясе рыбе, молоке и молочных продуктах, яичном белке, хлебе дрожжах. Кроме того, он синтезируется нормальной микрофлорой кишечника.

**Витамин В6** *(пиридоксин)* поступает в организм человека с мясной, молочной пищей и синтезируется микрофлорой кишечника.

**Витамин С** или аскорбиновая кислота, содержится во многих продуктах растительного происхождения. Особенно много витамина С в черной смородине, плодах шиповника крыжовнике, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, цветной капусте, зеленом луке, петрушке.

**Витамин РР** — никотиновая кислота, содержится в мясе, рыбе, гречневой крупе, а также в овощах, фруктах, молочных продуктах. В небольшом количестве она образуется и в организме человека.

**Если ребенок, взрослый испытывает дефицит какого либо витамина у него могут возникнуть заболевания:**

Так *Витамин А* необходим для роста и развития тканей детского организма, поддержания иммунитета, функционирования печени, восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, обеспечивает нормальное зрение *(при его недостатке развивается****«куриная слепота»****)*.

*Витамин D* предупреждает развитие такого заболевания, как рахит,

*Витамин К* при его недостатке развивается кровоточивость тканей.

*Витамин В1* его недостаток в организме приводит к развитию кожных заболеваний, выпадению волос.

*Витамина В2* его недостаток в организме ребенка и ребенок стал капризным, у него отмечается подавленное настроение позднее появляются рецидивирующий стоматит, сухость кожи, склонность к поносам.

*Витамина С* его дефицит может повлечь развитие депрессии и истерии таких заболеваний, как кровоточивость десен.

*Витамин РР* или никотиновая кислота при ее недостатке нарушается деятельность центральной нервной системы *(ухудшается память, мышление)*, желудочно-кишечного тракта, поражается кожа.

В настоящее время известно более 20 различных витаминов. Большая часть из них не синтезируется в организме человека, они не образуют депо *(т. е. не накапливаются)*. Витамины должны ежедневно поступать в организм человека.

**Поэтому задумайтесь, что ест Ваш ребенок? Достаточно ли ему витаминов?**

**НЕДОПУСТИМЫ** в питании ребенка чипсы, кола, газировка, ***«сухомятка»***, жвачка и прочие вредности, к сожалению, такое питание сейчас очень распространенно и стало причиной склонности детей к ожирению и низкорослости.

**Для ребенка важно сбалансированное, а главное здоровое питание!!!**