

Консультация для родителей:
«Нужны ли детям летом витамины?»



Нужны ли летом витамины для детей - это вопрос, который заботит всех родителей. С одной стороны, летом полно фруктов, которые уже сами полны витаминов, с другой, дети растут, и их организм нуждается в интенсивном питании. Речь идет не только о макроэлементах, как белок, углеводы и жиры, но также и о качестве этих веществ. Белок обладает различным аминокислотным профилем, углеводы характеризуются разным гликемическим индексом. Но самое главное в питании ребенка - это витамины!

Существует мнение, что **лучшие витамины для детей летом – это овощи и фрукты, более доступные именно в это время года.** 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 существует.

В связи с ухудшением экологической ситуации, сменой технологий производства продуктов, что во многих случаях приводит к потере полезных веществ, увеличению нагрузок и т.д., делает приём витаминных препаратов важным условием сохранения здоровья. 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 Д**. Он защищает организм ребёнка от остеопороза, рахита, помогает усваивать кальций. Также витамин Д снижает риск заболеть простудой или гриппом.

Ещё один защитник от простудных заболеваний – **витамин С**, который положительно влияет на рост ребёнка, на работу почек, печени, центральной нервной системы. Витамин С является основным витамином в овощах, фруктах и зелени. Помимо этих двух витаминов, летом ребёнок без проблем может получить необходимую дозу витаминов группы Р, витамина К 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 В** 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 Е, 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. С, Р, Е, А – 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 А. Также этот витамин положительно влияет на состояние волос и зубов, необходим детям, склонным к аллергии.

Молочные 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 D3**, способствующий усвоению кальция.

Многие родители продолжают считать, что нет необходимости принимать витамины постоянно самим и давать их детям.

Однако приём витаминно-минеральных комплексов необходим, нужно только тщательно следить за суточной дозой принимаемых витаминов и учитывать потребности организма ребёнка в разные периоды времени, и витамины принесут ребёнку только пользу.