

«Содержание витаминов в продуктах питания»

Консультация для педагогов



Витамины – жизненно важные соединения, которые необходимы для нормального роста и развития ребенка. Организм человека не может вырабатывать их самостоятельно, поэтому должен получать их с пищей.

Но в конце зимы — вначале весны очень трудно обеспечить суточную потребность витаминов, а ведь они нужны для повышения иммунитета, обмена веществ. Поэтому в этот период стоит подобрать крохе поливитаминовый комплекс.

Возможно, вы думаете, что овощи и фрукты обеспечат вас всем необходимым? Но учтите, что они являются основным источником витаминов А и С, к тому же зависят от сезона. Как известно витамины не накапливаются в организме, и запастись ими не получится. Поэтому рассмотрим содержание витаминов в продуктах питания, которые доступны нам ежедневно.

Витамин А

От него зависит острота зрения и восприятие цвета. Он повышает сопротивляемость дыхательных путей инфекциям и нужен для нормального развития костной системы.

Содержится в продуктах: морковь, сливочное масло, рыбий жир, яйца, сыр, печень, капуста, яблоки, тыква и картофель.

Учтите, что овощи пролежавшие зиму в подвале, к весне теряют полезные свойства. А вот квашеные овощи сохраняют большую часть витаминов, поэтому начиная с двух лет можно предлагать их ребенку.

Витамин В1

Принимает участие в белковом обмене. Улучшает умственную деятельность и отвечает за зрение.

Содержится в продуктах: орехи, темный хлеб, рис, бобовые и каши с отрубями.

Витамин В2

Входит в состав многих ферментов, оказывает положительное влияние на функцию печени и состояние центральной нервной системы, стимулирует образование гемоглобина и Созревание эритроцитов. Необходим для роста.

Содержится в продуктах: рыба, печень, молочные продукты, листовые овощи.

Причем молочные продукты не стоит покупать в магазине, лучше приготовить домашний кефир или творог. Обратите внимание, что витамин В2 разрушается под воздействием света, поэтому продукты в которых он содержится, следует хранить в темном месте.

Витамин В6

Обеспечивает правильное функционирование нервной системы. Необходим для выработки антител и красных кровяных телец.

Содержится в продуктах: отруби, орехи, яйца, стручковые овощи, проросшая пшеница, инжир.

Витамин В12

Стимулирует синтез белка, улучшает работу мозга, нормализует процессы роста и развития.

Содержится в продуктах: молоко, яйца, сыр, морепродукты, соя, печень трески.

Витамин С

Укрепляет иммунитет, ускоряет заживление ран.

Содержится в продуктах: цитрусовые, отвар шиповника, петрушка, капуста, гранат, мед. Причем витамины в меде могут сохраняться на протяжении нескольких лет.

Витамин Д

Участвует в формировании костной ткани и регуляции кальциевого и фосфорного обмена.

Содержится в продуктах: творог, сливочное масло, сыр, молоко, рыба.

Чтобы витамины лучше сохранялись, рыбу стоит запекать в духовке или готовить на пару. Так как при варке вода вымывает большую часть полезных веществ.

Витамин Е

Ускоряет заживление ран, имеет противовоспалительное действие. Необходим для нормального функционирования нервной системы.

Содержится в продуктах: орехи, растительное масло, бобовые, петрушка.

Витамин К

Нормализует работу желудка и кишечника, обеспечивает нормальную свертываемость крови.

Содержится в продуктах: яблоки, помидоры, цветная капуста, тыква, мясо, печень.

Витамин РР

Необходим для нормальной работы желудочно-кишечного тракта и нервной системы.

Содержится в продуктах: мясо, печень, яйца, рыба, орехи, бобы.