

Детям о витаминах

Витамины – это вещества, необходимые для поддержания жизни, укрепления иммунитета, для нормального роста и развития ребенка. Каждый витамин отвечает за здоровье, развитие определенного органа человека. Без участия витаминов в организме не могут протекать процессы обмена веществ. Витамины увеличивают работоспособность, способствуют скорейшему выздоровлению человека.

Получает витамины человек через пищу. Обязательно надо есть фрукты и овощи, чтобы получить как можно больше витаминов, для умственной и физической активности. Чем разнообразнее пища, тем больше витаминов получает организм. Поэтому любой недостаток витаминов – это прежде всего, проблема неправильного питания.

ПАРАД ВИТАМИНОВ



Витамин А – это главный витамин, его еще называют витамином роста, он помогает нам расти, улучшает зрение, обеспечивает нормальное состояние кожи и развиваться нашему организму. При недостатке этого витамина будет задержка роста, недостаточность веса, нарушения зрения.



Витамин В – нужен для правильной работы нашего организма, а значит для его роста. Также делает красивыми наши волосы и ногти. Витамин В сохраняет наши нервы. Если будет недостаток этого витамина, человек быстро устает, ощущает слабость, становится вспыльчивым, теряет аппетит.



Витамин С - аскорбиновая кислота. Помогает бороться с простудными заболеваниями. Один из важнейших витаминов, необходимых для укрепления здоровья! При недостатке этого витамина человек рискует заболеть простудой.



Витамин D – помогает накапливать кальций в костях, который делает их крепкими. Правда большая часть витамина D вырабатывается самим организмом человека, когда он находится на солнце. Если не будет этого витамина, то нарушается рост костей и зубов.



Витамин E помогает усваивать нашему организму питательные вещества. Он очень важен для кожи и необходим для укрепления наших мышц.

Признаки, которые проявляются при недостатке витаминов у детей:

- повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
- отставание детей в росте и развитии;
- быстрая утомляемость;
- общая слабость;
- снижение эмоциональной активности, вялость, раздражительность;
- снижение памяти, головные боли;
- кровоточивость десен;
- сухость кожи.

Что же разрушает витамины?

При варке большая часть витаминов исчезает, особенно нестойкий витамин C. Так что старайтесь есть овощи и фрукты свежими, не забывайте их перед едой тщательно промыть.

И помните народную мудрость:
Какова еда и питье – таково и житье.
Будьте здоровы и
Приятного вам аппетита!

