

Консультация для родителей.

Подготовила: воспитатель Бойкова Т.В.

«Витаминный календарь»

ВИТАМИНЫ (поливитамины) – отличное средство для поддержания здоровья детей. Если лечащий врач считает, что вашему малышу без них не обойтись, добросовестно следуйте его рекомендациям!

Педиатры знают: в начале зимы и весны многие дети становятся вялыми, сонливыми, у них пропадает аппетит... Причина в том, что организму не хватает витаминов. Поэтому доктора рекомендуют не дожидаться явных признаков гиповитаминоза и своевременно проводить его профилактику.

Ребенок часто простужается, у него шелушится кожа, слоятся ногти, а в уголках губ появились небольшие ранки?

Срочно принимайте меры. Не забывайте, что наряду с приемом витаминных препаратов малыш должен хорошо питаться. Тогда ваши действия принесут положительный результат.

Натуральные пищевые продукты – источник витаминов и микроэлементов. При правильно составленном рационе авитаминоза (острая нехватка) и гиповитаминоза (средний дефицит) вполне можно избежать. А вот легкий недостаток этих элементов встречается довольно часто, особенно в зимне-весенний период.

Дело в том, что к марту овощи и фрукты содержат уже не так много витаминов, как осенью. И даже если вы включаете в меню разнообразные салаты, свежевыжатые соки и овощные блюда, не все полезные вещества усвоятся должным образом. К тому же часть их утратится в процессе приготовления. Но вы без труда исправите эту проблему. Постарайтесь максимально сбалансировать питание, а если потребуется, - поддержите детский организм витаминами.



Правила приема витаминов

1. Витамины удобны в применении, особенно те, о которых нужно вспомнить лишь один раз в день. Как правило, сладкий сироп или таблетку следует принимать вовремя или после еды. Лучше делать это в первой половине дня. В утренние часы малыш наиболее активен, а его организм отлично усвоит необходимые вещества.
2. Витаминами нельзя запастись впрок. Большинство из них не накапливается в организме. Исключение составляют лишь жирорастворимые витамины А, Е, D, которые в большом количестве оказывают токсическое действие и потому небезопасны.

3. Если малыш принимает витамины в виде сиропа, геля или капель, строго соблюдайте дозировку. Позаботьтесь об их правильном хранении: баночка должна стоять в темном сухом, недоступном для ребенка месте, например, в шкафчике, до которого он не дотянется.
4. Следите за реакцией малыша (особенно в первые три дня). Если щечки ребенка покраснели, появилась сыпь – откажитесь от этого препарата, он вам не подходит. Необходимо прекратить прием витаминов при рвоте, а также при диарее. Когда самочувствие наладится, вы сможете вернуться к укрепляющим средствам.

Состав витаминов для детей

Существует несколько групп витаминов:

- ✓ Однокомпонентные назначают в лечебных целях при явном их недостатке. Это касается аскорбиновой кислоты, витаминов А, Е, D. Поливитаминные комплексы обогащены еще и необходимыми минеральными веществами.
- ✓ Группа, где витамины соединены с микро- и макроэлементами, экстрактами лекарственных растений, ферментами.

Оптимальное сочетание всех составляющих позволяет обеспечить их отличное усвоение.

Обе группы показаны как общеукрепляющие средства. Но как выбрать то, что подойдет вашему малышу? [Проконсультируйтесь с врачом, которому вы доверяете!](#)



Что надо учитывать при выборе витаминов:

- Грудничкам показан витамин D3. Все остальные вещества он получает из маминого молока (или искусственной смеси).
- В период активного роста делайте акцент на препараты, содержащие кальций. Проведите поддерживающий курс витаминов и микроэлементов.
- После болезни давайте малышу общеукрепляющие средства с железом и витамином С.
- При адаптации в детском коллективе малышам также не помешают поливитамины. Они активизируют защитные силы организма, а кроме того, поддерживают нервную систему ребенка: берегут его от стрессов, помогают справиться с напряжением. Перед поступлением в сад непременно пройдите курс витаминотерапии!
- Узнайте, какие существуют специальные рекомендации с учетом ситуации в местности, где вы живете. Возможно, вашему малышу понадобится дополнительный прием йода, магния или каких-то других минералов.
- У малыша склонность к аллергии? Спланировать для него полезный рацион довольно сложно – ведь ему придется соблюдать строгую диету. Такому ребенку нужно проходить курс лечения поливитаминами

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица