



СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО  
БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 26  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

## Консультация для родителей «Роль витаминов в детском питании».



Санкт – Петербург

2022

## Роль витаминов в детском питании

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании ферментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов,



радионуклидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.



Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И еще

витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей, которые, к сожалению, не так часто нас балуют. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы. Проведенные обследования детей дошкольного возраста в различных регионах Российской Федерации свидетельствуют о недостаточном потреблении ими витаминов, особенно в зимне-весенний период.

Обычно детям не хватает витаминов С, группы В, а также витамина А и бета-каротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов.

Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего Гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организации питания — при недостаточном включении в рационы свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы. Большое значение имеют нарушения технологии приготовления пищи, неправильная обработка продуктов, в результате чего происходит значительное снижение их витаминной ценности.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов.



Главными источниками витамина С (аскорбиновой кислоты) являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).

Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ.

При его недостатке в организме отмечаются повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся полиненасыщенных жирных кислот.



основными источниками

Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек.

При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки. Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи

Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура — особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержка роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям. Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.



Роль и значение витамина D, источники витамина.

Витамин D содержится в кисломолочных продуктах: твороге и сыре, растительном и сливочном масле, сырых желтках, морепродуктах, печени рыб - особенно палтуса и трески; в рыбьем жире, сельди, тунце, макрели, скумбрии. Овсянка, картофель, петрушка, а также некоторые травы – зелень одуванчика, крапива, тоже являются источниками витамина D.

Витамин D может синтезироваться в организме под действием солнечных лучей. Именно солнце является основным стимулом к выработке этого витамина в коже. Когда организм получает достаточно солнечного света, витамина D вырабатывается достаточно, но для этого необходимы определённые условия. Например, имеет значение время суток: утром, после восхода солнца, и вечером, на закате, витамин D вырабатывается активнее; цвет кожи и возраст: в светлой коже витамина D вырабатывается больше, а с возрастом кожа синтезирует его всё меньше. Зачем нам нужен витамин D, и что он делает для нашего организма? Его основная задача – помогать организму усваивать кальций, чтобы наши кости и зубы формировались правильно и были здоровыми. Прочность нашего скелета и правильная форма костей зависят от содержания витамина D. Если количество витамина D в организме не достаточное, то ослабевает иммунитет, нарушается работа сердца, кровяное давление становится нестабильным, могут развиваться такие заболевания, как рассеянный склероз, лейкемия, рак яичников и предстательной железы. Витамин D необходим нам ежедневно, от 5 до 10 мкг. В отличие от других витаминов, витамина D требуется больше детям, чем взрослым: в период активного роста его ежедневная норма может быть даже более 10 мкг.

Учитывая высокую значимость достаточной обеспеченности витаминами детей различных возрастных групп, Министерство здравоохранения Российской Федерации рекомендовало проведение обязательной профилактической витаминизации детей в дошкольных, школьных, лечебно-профилактических учреждениях и в домашних условиях.

Большое значение имеет правильная кулинарная обработка продуктов при приготовлении различных блюд. Основной ее целью является стремление сделать пищу хорошо усвояемой, вкусной и при этом максимально сохранить пищевую и биологическую ценность используемых продуктов.

Молоко и молочные продукты чаще всего используются в детском питании. Поэтому при их обработке надо быть особенно внимательными. Молоко для сохранения его высокой биологической ценности не должно подвергаться длительному и повторному кипячению, во время которого разрушаются витамины и происходит денатурация белков — они становятся трудноусвояемыми. При приготовлении каш, овощных пюре и других блюд, в состав которых входит молоко, его используют в сыром виде, добавляя в хорошо разваренные крупы или овощи, и доводят до кипения. Творог в детском питании употребляют только после термической обработки, которая производится непосредственно перед кормлением детей, чтобы избежать

повторного разогревания. Приготовление творожных блюд на водяной бане обеспечивает лучшую сохранность пищевых веществ.

Замороженное мясо следует оттаивать при комнатной температуре. Оттаивание в теплой воде недопустимо, так как при этом происходит значительная потеря мясного сока. Варят мясо на слабом огне, так как при сильном кипении его белки уплотняются и становятся трудноусвояемыми. Мясной фарш следует готовить непосредственно перед тепловой обработкой, которую также следует производить незадолго до кормления детей, чтобы избежать повторного разогревания пищи.

Рыбу лучше использовать в виде филе, оно легче подвергается обработке. Но можно брать и любую нежирную речную и морскую рыбу. Замороженную рыбу (филе) оттаивают при комнатной температуре, а мелкую речную — в холодной соленой воде (на 1 кг рыбы 2 л воды и 15—18 г соли). Тепловая обработка рыбы не должна быть длительной. Небольшие куски варятся около 10 минут, целая рыба массой 300—400 г — 20—25 минут. При приготовлении рыбу кладут в кипящую воду, а затем варят на слабом огне.

Яйца — очень питательный продукт. Особенно полезны яйца весенне-летнего сезона, когда куры большую часть дня проводят на свежем воздухе и получают много витаминов. Перед тепловой обработкой яйца необходимо тщательно вымыть в воде с солью, так как их скорлупа бывает загрязненной, в том числе и болезнетворными микробами.

Овощи являются основными носителями витаминов и минеральных веществ и поэтому должны широко использоваться в детском питании. Однако при их кулинарной обработке особенно важно соблюдать технологические правила.

Перед приготовлением овощи нужно тщательно вымыть, (при сильном загрязнении их моют щеткой в нескольких водах). Почти все овощи следует очищать от кожуры (не очищают только томаты, молодые огурцы, редис). Кожуру надо снимать тонким слоем, так как именно в наружных частях плодов содержится максимальное количество витаминов и минеральных веществ. Очищенные овощи снова промывают в проточной воде. Если овощи употребляются в сыром виде, их надо ошпарить крутым кипятком. Очищенные, а тем более нарезанные овощи нельзя оставлять длительное время в воде (не более 2 часов), так как при этом происходит вымывание витаминов и минеральных веществ и продукт во многом теряет полезные свойства.

Для сохранения максимального количества витаминов очищенные овощи лучше всего готовить на пару. Для приготовления салатов или

винегретов вымытые овощи в кожуре варят под крышкой в таком количестве воды, чтобы она слегка их покрывала. Так, картофель, капуста, морковь варятся не более 25—30 минут, свекла — 1—1,5 часа, щавель, шпинат — всего 10 минут. При приготовлении пюре овощи протирают в горячем виде, затем сразу смешивают с горячим молоком и доводят до кипения.

Фрукты и ягоды лучше давать детям свежими, но можно готовить из них компоты, кисели, добавлять в каши. Для использования сырые фрукты и ягоды следует тщательно перебрать, промыть в проточной воде, при необходимости очистить кожицу (максимально тонким слоем). Это надо делать непосредственно перед кормлением детей, так как при хранении на воздухе очищенных и нарезанных плодов в них резко снижается количество витаминов, особенно витамина С.

Для приготовления компотов или киселей из вымытых и ошпаренных кипятком плодов отжимают сок, выжимки опускают в холодную воду и проваривают (сок хранят в закрытой посуде на холоде). Сваренные выжимки отцеживают, часть отвара охлаждают, разводят в нем крахмал, которым заваривают кипящий отвар. В готовый кисель добавляют отжатый сок.

Сухофрукты используют в основном для приготовления компотов или киселей, а также в качестве добавок к кашам. Для этого их перебирают, тщательно промывают, заливают холодной водой и доводят до кипения, после чего настаивают в течение 2—3 часов.

Все зерновые продукты обязательно должны подвергаться термической обработке, так как содержащийся в них крахмал в сыром виде не переваривается в желудочно-кишечном тракте. Манная каша варится 10—15 минут, рисовая и пшенная — до 40—60 минут, гречневая — 1,5 часа, перловая — 2—2,5 часа.

Перед тепловой обработкой крупы следует перебрать, промыть в теплой воде (рис и пшено в нескольких водах). Не промывают только мелкораздробленные крупы (манную, кукурузную, пшеничную). Гречневую крупу можно слегка обжарить на сковороде.

При приготовлении молочных каш крупу сначала разваривают на воде (или пополам с молоком), затем добавляют горячее молоко и доводят до кипения.

Макаронные изделия погружают в кипящую подсоленную воду, варят до готовности, затем откидывают на дуршлаг и промывают горячей кипяченой водой. Во время варки макаронные изделия поглощают много воды, поэтому варить их надо в большом объеме воды (на 1 кг — 3—4 литра).