**Предупреждение витаминной недостаточности.**

**Витамины относятся к числу незаменимых факторов питания.**

**Содержание витаминов в пищевых продуктах значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. В отличие от**

**белков, жиров и углеводов, витамины не могут служить для человека источником энергии, используемой для**

**образования (или обновления) органов и тканей, являются регуляторами жизненно важных функций организма.**

**Витамины необходимы:**

* **Для роста и кроветворения.**
* **Деятельности нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем и желез внутренней секреции.**
* **Поддержания остроты зрения и нормального состояния кожи.**
* **Обеспечения адекватного иммунного ответа.**

**Причины витаминной недостаточности:**

**Недостаточное поступление витаминов с пищей или нарушение их усвоения в желудочно-кишечном тракте**

**приводит к возникновению витаминной недостаточности разной степени.**

**Основные причины возникновения витаминной недостаточности у детей:**

* **Низкое содержание витаминов в суточном рационе питания.**
* **Несбалансированность химического состава рационов и нарушение оптимальных соотношений между отдельными витаминами.**
* **Потери и разрушение витаминов в процессе технологической и кулинарной обработки продуктов питания и неправильного их хранения.**
* **Действие антивитаминных факторов, содержащихся в самих продуктах.**
* **Болезни желудочно-кишечного тракта.**

**Разрушение витаминов лекарственными веществами, например, вследствие лечения антибиотиками.**

* **Глистные инвазии.**

**! Виды витаминной недостаточности:**

**Авитаминозы – состояние полного истощения витаминных ресурсов организма.**

**Гиповитаминозы – резкое, но не полное снижение запасов одного витамина в организме.**

**Полигиповитаминоз – недостаточность одновременно нескольких витаминов.**

**Витаминная недостаточность сопровождается:**

* **Значительным снижением устойчивости детей к действию инфекционных и токсических факторов.**
* **Замедлением сроков выздоровления больных детей.**
* **Снижением умственной работоспособности, что выражается в ухудшении памяти, концентрации внимания.**
* **Отставанием ребенка в умственном и физическом развитии по сравнению со здоровыми сверстниками.**
* **Снижением адаптации к нарастающим в детском возрасте физическим нагрузкам.**
* **Обострением хронических заболеваний верхних дыхательных путей, ЖКТ и гепатобилиарной системы.**
* **Раздражительностью, головной болью.**
* **Кровоточивостью десен.**
* **Сухостью кожи.**

**Профилактика дефицита витаминов.**

**Весь необходимый для ребенка набор витаминов может поступать в организм только при условии использования в**

**питании всех групп продуктов.**

**Свежие овощи, фрукты содержат витамин С, РР, фолиевую кислоту, b-каротин.**

**Мясо и мясные продукты содержат витамины В1, В2, В6, В12.**

**Молоко и молочные продукты поставляют в организм витамины А и В2, злаковые – витамины В1, В2, В6, РР, Е,**

**растительные жиры – витамины Е, животные жиры – витамины А и D.**

**Вот почему при построении пищевых рационов необходимо стремиться к их максимальному разнообразию.**

**Профилактика недостаточности витаминов направлена на обеспечение полного соответствия между**

**потребностями детей в витаминах и их поступлением с пищей.**

**Целесообразно вводить в рационы питания дошкольников продукты, обогащенные микронутриентами: муку**

**пшеничную высшего и первого сортов, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты, соки, нектары и**

**напитки, поскольку данные виды продуктов массового потребления позволяют восполнить дефицит нутриентов в**

**рационе детей.**

**ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ, ОБОГАЩЕННЫХ МИКРОНУТРИЕНТАМИ, ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группа продуктов** | **Микронутриент, используемый для обогащения** |
| **Мука пшеничная высшего и первого сортов** | **Витамины: В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, С.**  **Минеральные вещества: железо, кальций.** |
| **Хлеб и хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего и первого сортов** | **Витамины: В1, В2, В6, В12, РР, С, фолиевая кислота, бета-каротин.**  **Минеральные вещества: железо, кальций, йод.** |
| **Молоко и кисломолочные продукты (в т.ч. низкожировые)** | **Витамины: С, А, Е, D, бета-каротин, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота,**  **про- и пребиотики.**  **Минеральные вещества: железо, кальций, йод, цинк, медь.** |
| **Фруктовые, овощные соки, нектары, напитки** | **Пищевые волокна.**  **Витамины: Е, С, В2, В6, В12, РР, фолиевая кислота.**  **Минеральные вещества: железо, йод, цинк.** |