Автор: admin
03.04.2012 13:51 -

Какие витамины необходимы ребенку в первые годы жизни?

Все родители мечтают о том, чтобы их любимый малыш рос здоровым, умным, красивым и полноценным. Важные основы здоровья ребенка закладываются еще в утробе матери, а в дальнейшем задача родителей поддерживать то, что заложено природой, при помощи сбалансированного питания, правильного режима дня, витаминов и минералов. Последние помогут родителям в нелегкой задаче – вырастить здорового и крепкого малыша.

Без участия витаминов не обходится ни один важный процесс в организме ребенка, именно в этот период жизни организм расходует их в самых больших количествах. Так какие же витамины в первую очередь необходимы ребенку с первых дней жизни для полноценного развития? Речь пойдет о тех, которых не хватает чаще всего российским детям, поэтому будем учиться на чужих ошибках. «Кто предупрежден, тот вооружен» – гласит народная мудрость.

Витамин А

Витамин А необходим организму ребенка для нормальной работы иммунной системы, он помогает легче переносить такие заболевания, как корь и ветряная оспа. По последним данным науки, витамин А тесно связан с гормоном роста, поэтому его нехватка в организме ребенка может привести к отставанию в росте. Витамин А способствует укреплению челюстных костей и предотвращает развитие неправильного прикуса у ребенка, а также увеличивает устойчивость десен к инфекциям и воспалениям.

Благотворное влияние витамина А на зрение известно уже давно: люди еще в древности употребляли отварную печень для лечения куриной слепоты (плохое зрение в темное время суток). Морковь, шпинат, тыква, помидоры и молочные продукты тоже богаты этим витамином. Важно то, что даже при тепловой обработке продуктов витамин А в них не разрушается и сохраняет свои свойства.

Признаками авитаминоза у ребенка могут быть: сухость и шелушение кожных покровов, замедленный рост, частые простудные заболевания. Суточная норма потребления витамина А для детей до года составляет 0,04 мг, до трех лет – 0,05 мг.

Витамин В2

Среди витаминов группы В, самым важным для растущего организма малыша, является витамин В2 (рибофлавин). Он обеспечивает организм энергией, здоровой кожей, хорошим зрением, а также обеспечивает полноценную работу нервной системы.

При его недостатке ребенок становится капризным, «вечно не в настроении» – говорят про такого малыша. Помимо нервозности, у ребенка могут появится расстройства желудочно-кишечного тракта – частые поносы, проблемы с кожей – сухость и кожная сыпь, может наблюдаться отставание в росте ребенка.

Плохой аппетит ребенка, так часто принимаемый родителями за капризы, тоже может быть сигналом о дефиците витамина В2. Большое количество данного витамина содержится в мясе, рыбе, яичном белке, крупах (гречневая и овсяная) и молочных продуктах (сыр, молоко, йогурт, творог). Суточная норма витамина В2 для детей до года составляет 0,4 мг, до трех лет – 0,8 мг, после трех лет – 1 мг.

Витамин С

О важной роли этого элемента в организме человека знают многие. В первую очередь, он поддерживает работу иммунной системы, повышает устойчивость организма к инфекциям, помогает усваиваться железу. Недостаток данного витамина заметно снижает иммунитет ребенка, что приводит к частым и тяжелым респираторным заболеваниям, а также к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Основные продукты, содержащие витамин С – это фрукты и овощи. Самые ценные и доступные для детей это – шиповник, черная смородина, сладкий перец, яблоки, лимоны, шпинат. К сведению, в 100 граммах сушеных плодов шиповника содержится до 1500 мг витамина С, поэтому настой из них применяют для профилактики авитаминоза у детей и взрослых.

Картофель и капуста – менее ценные по содержанию витамина С, но зато наиболее часто употребляемые продукты. Полезно употреблять овощи и фрукты в сыром виде, так как витамин С не переносит нагревания и теряет половину своей ценности. Суточная норма данного витамина с одного года составляет 30-40 мг в день, до 3 лет – 40-45 мг и дальше – 50 мг.

Витамин D

Очень важный элемент для малыша. С его помощью организм усваивает кальций и

откладывает его в формирующихся косточках, также витамин D участвует в развитии иммунной системы ребенка. Этот витамин вырабатывается нашей кожей под действием ультрафиолетовых лучей солнечного света.

При его дефиците у малыша может развиться рахит (обычно этим заболеванием страдают дети до трех лет), который проявляется на ранних стадиях повышенной потливостью, раздражительностью, плаксивостью, беспокойным сном, выпадением волос на затылке; нарушается рост костей и искривляется скелет – на более поздних стадиях развития заболевания. Дети с диагнозом рахит начинают отставать и в умственном развитии.

Поскольку в России не всегда солнечная погода, и получать витамин из естественных источников в нужных количествах непросто, необходимо принимать его в виде специальных препаратов. Обычно для профилактики детям от 0 до 3 лет полагается 400 МЕ витамина в день, детям постарше – 100 МЕ (МЕ – это международная единица, которая содержит 0,000025 мг чистого витамина D). Также необходимо вводить в рацион ребенка продукты, богатые витамином D: масло, яйца, печень рыбы, рыбий жир, икру, петрушку.

Это основные витамины, которые наиболее необходимы организму в период быстрого развития. Они отвечают за нормальный рост ребенка, защищают его от инфекций и обеспечивают полноценное умственное развитие. Первые годы жизни – это первый кирпичик в укреплении здоровья ребенка, в развитии его умственного и физического потенциала.

Но не только витамины помогают в этом организму, также очень важны минералы. О том, какие минералы необходимы ребенку в первые годы жизни, мы поговорим в следующей статье «Какие минералы необходимы ребенку в первые годы жизни?».

Автор - **Марина Ерошкина**
Источник